

中等职业学校公共课教学用书

# 心理健康教育与实训

主 编 冯 戈

副主编 陈惠珍 刘良军

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书围绕中职学生可能会出现心理健康问题，从案例入手，以实训为形式，以项目教学法为原则，强调学以致用，在学中做、在做中学，力求使学生在实训活动中逐步了解心理健康的基本知识和自身的心理健康状况，学会一些基本的心理健康问题的预防方法。

全书共分七个单元，包括我的心理健康吗、我是谁、缘分的天空、其实我要学、让好心情做主、天生我才、生命如诗等；在内容编排上力求做到符合中职学生的特点，形式新颖，生动活泼，寓教于乐。

本书适合中等职业学校各专业学生使用，也可作为广大教育工作者的参考书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育与实训 / 冯戈主编. —北京：电子工业出版社，2009.8

ISBN 978-7-121-09063-9

I. 心… II. 冯… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 098429 号

策划编辑：施玉新

责任编辑：施玉新 王 钰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：10.75 字数：275.2 千字

印 次：2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数：13050 册 定价：18.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

# 《心理健康教育与实训》

## 编写委员会

主 任：冯 戈

副主任：刘良军 黄昆平 苏福业 游振荣 罗昌金

成 员：（按姓氏笔画排序）

陈 伟	杨秀林	李如岚	蓝海南	刘 黎
罗华江	罗伟贤	郭丽萍	蒙俊健	蒙承陆
黎异鹏	何大强	唐红云	苏慧霞	张嘉嘉

# 《心理健康教育与实训》

## 编写组

主 编：冯 戈

副主编：陈惠珍 刘良军

编 写：（按姓氏笔画排序）

冯 戈	张嘉嘉	陈惠珍	罗华江	黄昆平
蒙俊健	谢 静	吴 冰		

# 目 录

第 1 单元 我的心理健康吗 .....	1
实训 1.1 接龙游戏 .....	2
案例 1.1 快乐的小天使 .....	4
知识 1.1 心理健康的概念和标准 .....	5
案例 1.2 这股风正常吗 .....	7
知识 1.2 中职生生理和心理发展特点 .....	7
实训 1.2 中职生的心理健康状况调查 .....	9
案例 1.3 渔民的警示 .....	11
检测 1.1 社会适应能力检测 .....	12
单元小结 学习心理健康的意义 .....	14
第 2 单元 我是谁 .....	15
案例 2.1 同学交流会 .....	16
知识 2.1 我眼中的我 .....	17
实训 2.1 我是一个什么样的人 .....	18
实训 2.2 给自己画像 .....	20
案例 2.2 远离自卑, 走向成功 .....	21
知识 2.2 自卑及消除自卑的方法 .....	22
检测 2.1 你了解自己吗 .....	23
知识 2.3 建立正确自我意识的重要性 .....	24
实训 2.4 “别人如何评价我” 调查 .....	25
实训 2.5 称赞语接龙游戏 .....	27
检测 2.2 你是一个受欢迎的人吗 .....	28
案例 2.3 自信是成功的先决条件 .....	30
知识 2.4 自信心 .....	31
检测 2.3 你对自己有信心吗 .....	32
案例 2.4 垂钓者的启示 .....	34
单元小结 树立自信 悦纳自我 .....	35
第 3 单元 缘分的天空 .....	36
案例 3.1 一诺千金 .....	37
知识 3.1 人际交往障碍及遵循的原则 .....	38
实训 3.1 有缘相识游戏 .....	40
实训 3.2 与友同行游戏 .....	42
检测 3.1 交往能力测试 .....	44



案例 3.2	用我心换你心 .....	45
知识 3.2	沟通 .....	46
实训 3.3	与恩师同行 .....	49
实训 3.4	我与父母 .....	52
检测 3.2	处理人际冲突能力检测 .....	54
单元小结	如何拥有健康的交往心理 .....	56
<b>第 4 单元</b>	<b>其实我要学 .....</b>	<b>58</b>
案例 4.1	如何适应新的学习环境 .....	59
知识 4.1	厌学及调适方法 .....	60
检测 4.1	你有厌学情绪吗 .....	61
检测 4.2	我的多元智能检测 .....	62
知识 4.2	掌握正确的学习方法 .....	66
检测 4.3	你的学习方法对吗 .....	66
案例 4.2	如何提高学习效率 .....	68
实训 4.1	学习经验交流会 .....	70
知识 4.3	应对考试的方法 .....	71
检测 4.4	检测你的考试技巧 .....	72
检测 4.5	学习质量检测 .....	73
单元小结	学习心理问题的调适方法 .....	74
<b>第 5 单元</b>	<b>让好心情做主 .....</b>	<b>76</b>
案例 5.1	田丽的故事 .....	77
知识 5.1	情绪及控制情绪的方法 .....	77
实训 5.1	快乐格言大放送 .....	79
检测 5.1	你的情绪稳定吗 .....	81
案例 5.2	谁的力量大 .....	82
案例 5.3	文雯的故事 .....	83
知识 5.2	如何面对挫折 .....	83
案例 5.4	我在北师大等着你 .....	86
知识 5.3	心理压力及应对办法 .....	87
实训 5.2	大声喊出你的压力 .....	90
检测 5.2	查查你的压力指数 .....	91
单元小结	情绪的自我控制与调节 .....	93
<b>第 6 单元</b>	<b>天生我才 .....</b>	<b>94</b>
案例 6.1	某个人的人生目标 .....	96
案例 6.2	没有规划的人生注定要失败 .....	98
实训 6.1	体验对方的想法与感受 .....	99
实训 6.2	规划自己的未来 .....	101
实训 6.3	穿越地雷阵 .....	103

案例 6.3	一元钱创造的奇迹 .....	105
知识 6.1	面试技巧与注意事项 .....	106
实训 6.4	亮剑——模拟面试实训 .....	107
案例 6.4	我喜欢我擅长 .....	109
实训 6.5	观察力测试 .....	111
知识 6.2	在实践中提高职业心理素质 .....	112
案例 6.5	伟明的困惑 .....	112
实训 6.6	打开事业成功之门 .....	113
实训 6.7	健康上网 .....	115
知识 6.3	正确使用网络 .....	118
案例 6.6	成功创业的经典故事 .....	119
实训 6.8	你的职业选择对了吗 .....	121
单元小结	天生我才必有用 .....	126
<b>第 7 单元</b>	<b>生命如诗 .....</b>	<b>128</b>
案例 7.1	血色的花季 .....	129
知识 7.1	校园暴力及诱因 .....	130
知识 7.2	吸毒及诱因 .....	131
实训 7.1	珍爱生命 .....	132
实训 7.2	拒绝暴力 远离毒品 .....	134
检测 7.1	校园暴力及毒品知识检测 .....	139
案例 7.2	人的来历——精子和卵子的精彩对话 .....	141
案例 7.3	生命的旅程 .....	143
知识 7.3	避孕与终止妊娠 .....	144
实训 7.3	我是男生，我是女生 .....	144
检测 7.2	男女有别检测 .....	146
案例 7.4	不能说的秘密 .....	150
知识 7.4	青春期的男生女生 .....	151
实训 7.4	让爱等候 .....	153
检测 7.3	你的恋爱观正确吗 .....	155
单元小结	珍爱生命，展现青春风采 .....	158
附录 .....		159
参考文献 .....		160

## 第 1 单元

# 我的心理健康吗



### 知识要点

通过本单元的学习，你将了解心理健康的概念和标准，以及中职生心理发展的特点和学习心理健康知识的意义。





“我的心理健康吗？”当你看到这个题目时，相信有相当多的同学不知如何回答。也许你会说，这个问题太简单了，谁说我的心理不健康？我的心理健康得很！要不，我怎么会到这个学校读书呢？也有的同学可能会说，我也不知道我的心理是否健康，反正我一到学校我就烦，一谈到学习我就晕。还有的同学可能会说，我的心理不健康，我一见到某人，我就想冲上去“扁”他。



你认同上面哪一种说法？

第一种：\_\_\_\_\_为什么？\_\_\_\_\_。

第二种：\_\_\_\_\_为什么？\_\_\_\_\_。

第三种：\_\_\_\_\_为什么？\_\_\_\_\_。

下面，让我们一起来做一个游戏吧，看看做完这个游戏后你有什么感想？



## 实训 1.1 接龙游戏



### 一、活动主题

体验集体的力量。

### 二、活动目的

这是一个有趣的运动游戏，能让你重温儿时的快乐，打破同学之间的拘谨和不适，体



现集体力量的强大。同时，在活动中增加同学之间的了解与友谊。

### 三、理论分析

同是天涯读书人，各有特色都不同。每个人都如同一座丰富的矿山，就看你如何去挖掘各自潜力了。通过这一活动，让同学们在活动中充分地展现出自己的独特才能，了解集体的含义和力量，懂得个人只有在集体的呵护中才能获得成长与发展。本活动主要是通过角色扮演和价值辨析两种心理辅导方法，让学生懂得集体与个人成长的关系，从而树立正确的价值观。

### 四、活动所需材料

哨子，能标明每组组号的布质组牌和一块 50 平方米左右的空地。

### 五、活动规则与要求

1. 每组 8~10 人，向同一方向排成一行，后面同学的手搭在前面同学的肩膀或腰部，形成一条条小龙。
2. 龙头带领队伍设法去抓别的龙的尾巴，而自己的尾巴尽量不被别的龙抓住。
3. 当一条龙头抓住了另一条龙的尾巴后，被抓住的龙就并入这条龙的龙尾，然后再去抓别的龙，直到全班合成一条龙。

### 六、活动注意事项

1. 追逐过程中，必须保持队伍的完整，除了龙头，队伍中其他成员不可去抓别的龙。
2. 龙头在抓别的龙的过程中，除了想法抓住别的龙尾的同时，要注意保护好本组的龙尾，确保不被别的龙头抓住。
3. 最后看看是哪一组在龙的最前面，教师给在龙的最前面的组的组员每人加 5 分，给最先被合并的组的组员每人加 1 分，给其次被合并的组的组员每人加 2 分，依此类推。并把分数记入平时成绩。

### 七、活动过程

#### (一) 热身活动

1. 教师带领学生到指定地点，讲清楚本次活动的意义、要求与注意事项。
2. 学唱《团结就是力量》歌曲。
3. 根据学生人数分好组（每组 8~10 人，一般不超过 5 组），每组推选一名同学做龙头，并在龙头胸前挂上号码牌。
4. 学生站好队，并面对面形成队形后，教师即可吹响哨子开始游戏。

#### (二) 活动开始

#### (三) 学生分享感想

1. 通过活动，你的最大收获是\_\_\_\_\_。为什么？\_\_\_\_\_。
2. 活动中，你感到不足的地方是\_\_\_\_\_。为什么？\_\_\_\_\_。

么? \_\_\_\_\_。

3. 活动中, 你感到表现最突出的同学是 \_\_\_\_\_, 想“扁”他的同学是 \_\_\_\_\_。为什么? \_\_\_\_\_。

#### (四) 教师总结与点评

个人的力量是渺小的, 个人只有在集体的呵护中才能获得成长与发展。



### 案例 1.1 快乐的小天使

马云是某中职校电子商务专业的学生。她一年级入学时性格内向、忧郁、孤僻, 也没有令人羡慕的特长。上课时总是一个人静静地坐在座位上一言不发, 老师提问时也不主动举手回答问题, 渐渐地马云被老师和同学们遗忘了。后来, 学校开展了心理健康教育, 班主任刘老师决定利用这一机会帮助她。但是, 造成马云不快乐的原因何在呢? 她是否有什么心理困扰或受过什么心理创伤呢? 刘老师找来学校心理咨询老师一起分析。通过走访学生和马云的家庭, 了解到马云的母亲几年前因为交通事故去世, 她和父亲生活在一起。后来父亲再婚后, 就很少关心她, 结果马云性格越来越孤僻, 不愿意与他人交流, 也不愿意谈论自己的家庭。



了解到这些情况后, 刘老师平时注意观察马云, 并经常找她谈心, 对她取得的一点点的进步给予鼓励。一次, 学校举行网页设计比赛, 刘老师鼓励马云设计一幅作品参加比赛。最后马云竟获得了一等奖, 马云高兴得不得了。刘老师又及时在班上对马云进行了表扬, 并把她的获奖作品张贴在班级的墙壁上, 供大家学习。后来, 市教育局、劳动局联合举办网页设计技能大赛, 刘老师积极向学校推荐并获得通过, 马云参加了学校代表队集训, 经过两个多月的努力, 马云所在学校获得了团体一等奖, 她个人获得了二等奖。学校为此在全校大会上表彰了马云。马云获奖后高兴地对班主任刘老师说: 谢谢老师, 没有老师的鼓励和帮助, 我就没有今天。感谢学校给我这个机会, 没有学校老师的悉心指导, 我能够获得这样的成绩是不敢想象的。马云从一个忧郁的孤僻的女孩变成了一个快乐的小天使。毕业时, 她还被广东的一家大型企业录用。

问题:

一、你认为马云从一个忧郁孤僻的女孩变成一个快乐的小天使的原因是什么?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

马云因为学校开展心理健康教育，得到班主任的及时鼓励和帮助，从自我封闭的世界中走了出来。可见，有效的心理健康教育对中职生的健康成长是非常有益的。

二、你认为有效的心理健康教育应包括哪些内容呢？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## 知识 1.1 心理健康的概念和标准

### 一、心理健康的概念和标准

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时，在《世界卫生组织宪章》中把健康定义为“健康是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”



1989 年，世界卫生组织又将健康的定义修改为“健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。”



想一想：上面两种说法有区别吗？

如有区别，区别在哪？\_\_\_\_\_。



世界卫生组织关于健康的 10 条标准是（请从中选择 10 条，并在括号内打勾）

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活的压力，而不感到过分的紧张。（ ）
2. 态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。（ ）
3. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。（ ）
4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。（ ）
5. 自我控制能力强，善于排除干扰。（ ）
6. 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。（ ）
7. 眼睛炯炯有神，善于观察，眼帘不发炎。（ ）
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。（ ）
9. 头发有光泽，无头屑。（ ）
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。（ ）
11. 时常感到身体不适，学不进东西。（ ）
12. 经常被教室外的事情所吸引。（ ）

从世界卫生组织关于健康的标准中可以看出，现代健康概念包含哪三个方面的内涵，请同学们在图上填上相应内容。



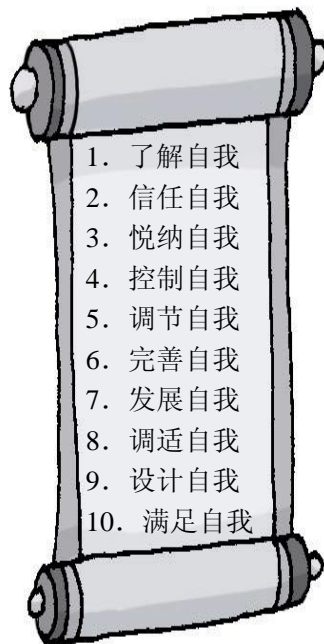
现代医学研究认为，人的身体疾病很大一部分是由于心理因素（如惊吓、紧张、焦虑、气愤等）引起的，如神经性厌食症。另外，健康的心理素质可以帮助个体尽早地适应社会。同样，一个道德素质低下的人则很难被认为心理是健康的。由此可以看出，健康的内涵中，心理因素占了十分重要的地位。

1946 年第三届国际心理卫生大会将**心理健康**定义为在**身体、智能，以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。**

从以上的含义中，可以看出，心理健康包括两层含义：一是\_\_\_\_\_，这是心理健康的最基本条件；二是\_\_\_\_\_，这是从积极的、预防的角度对人们提出的要求。

我国著名心理学家林崇德教授提出判断心理健康的 10 条标准：

1. 了解自我。对自己有充分的认识 and 了解，并能恰当地评价自己的能力。
2. 信任自我。对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败。
3. 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都



能愉快地接纳认同。

4. 控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

5. 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。

6. 完善自我。能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐。

7. 发展自我。具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点发展自己的人格。

8. 调适自我。对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。

9. 设计自我。有自己的生活理想，但理想与目标能切合实际。

10. 满足自我。在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。



## 案例 1.2 这股风正常吗

某中职学校一女生在她的日记中这样写道：我最近觉得特别烦，因为班上刮起了一股恋爱风。一些同学无心学习，在教室里甚至在公共场合和异性朋友打打闹闹（打情骂俏？），谈论的话题也是自己的男（女）朋友如何如何等，好像这样显得自己很新潮。我相貌平平，个子不高，长得也很结实。没有男生主动与我交往，再说，我现在也不想谈恋爱。但看到女同学们尤其是漂亮女孩得意地谈论男孩送什么样的礼物给自己时，我又觉得异常地失落。这股风正常吗？我该怎么办？



从这个案例中，你看到了什么？

我认为很正常。因为：\_\_\_\_\_。

我认为不正常。因为：\_\_\_\_\_。

想一想：你自己身边有没有真实的或类似的故事？讲出来与大家一起讨论和分析。分析一下他（她）们这种“跟风”现象普遍吗？主人公周围的人是如何看待他（她）们的？如何解决类似问题？

这种“跟风”现象普遍吗？\_\_\_\_\_。

主人公周围人的看法是\_\_\_\_\_。

如何解决类似问题？\_\_\_\_\_。

之所以出现这样的事情，是因为男女青年到了一定的生理年龄，性已经逐步成熟，追求异性交往是很正常的。正所谓“哪个少年不痴情，哪个少女不怀春”？这并不可怕，只要我们正确地看待和处理就不会有什么大问题。



## 知识 1.2 中职生生理和心理发展特点

### 一、中职生的生理发展特点

现代中职生大部分处在 15~20 岁，这一时期的最大特点是生理的蓬勃成长、急剧变

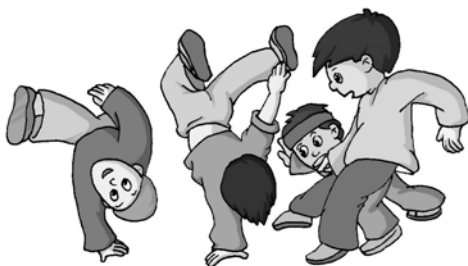


化,突出表现在\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_的“三大巨变”中。

## 二、中职生的心理发展特点

中职生的心理发展颇具特色,积极方面突出表现在以下四个方面:

1. 独立意识强,勇于表现自我。如\_\_\_\_\_。
2. 社会交往和兴趣较广泛。如\_\_\_\_\_。

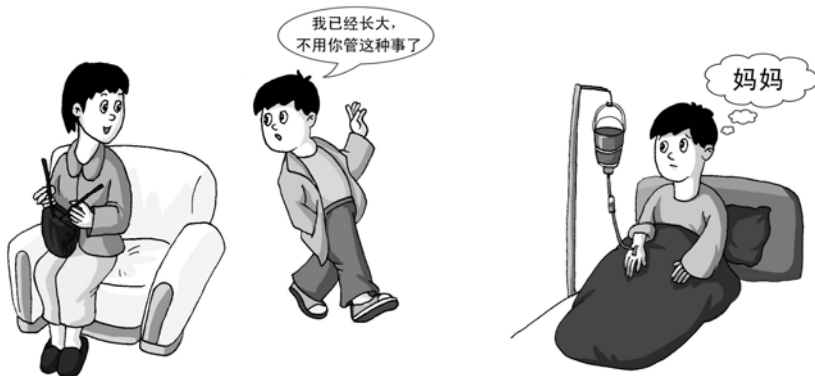


3. 思维较活跃,与职业联系紧密。如\_\_\_\_\_。
4. 情绪和情感较强烈,带有明显的两极性。如\_\_\_\_\_。



不足方面突出表现在以下四个方面:

1. 混日子心理较重,缺乏成就动机。如\_\_\_\_\_。
2. 自卑心理较重,缺少自信心。如\_\_\_\_\_。
3. 依赖与渴望并存。如\_\_\_\_\_。



4. 情绪易冲动,缺乏自控能力。如\_\_\_\_\_。



针对以上的不足，你准备怎么解决？

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。
4. \_\_\_\_\_。
5. \_\_\_\_\_。



## 实训 1.2 中职生的心理健康状况调查

### 一、活动主题

心理健康状况调查。

### 二、活动目的

通过本调查，了解学生的心理健康基本状况，让学生了解产生问题的原因，帮助学生正确面对各种问题。

### 三、理论分析

来中职学校学习，不是每个同学的最爱，但最后还是带着各种想法来了。如何有针对性地做好他们的工作，愉快地度过中职三年，是每个中职教育工作者义不容辞的职责。通过这一活动，让同学相互了解来学校学习的目的和期待，了解影响成长的积极和消极因素，懂得如何利用和排解有利和不利因素。本活动主要是通过调查分析和价值判断两种心理辅导方法，让学生大体了解自己和同学的心理健康状况，便于今后的学习与交往。

### 四、活动方式

无记名调查问卷并进行分析。



## 五、调查问卷题目

1. 认为中职学习没有什么用，就是拿个文凭。
2. 对学校的各种文体活动很感兴趣，总是积极参加。
3. 因为学习成绩不好，越来越不想学习。
4. 常常因为一点小事而发脾气。
5. 时常感到自己毫无用处。
6. 很少反思自己的行为。
7. 看待问题时很少从正反两方面考虑。
8. 不愿和朋友讲心里话。
9. 会主动安慰情绪不好的同学。
10. 与异性交往时，即使在公众场合也很少注意言谈举止。

表 1.1 心理现象分析表

序 号	判断对错	原 因	利用和排解方法
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

### ◇ 注意事项:

1. 本次调查问卷为无记名调查，所以，不必在调查问卷上写名字。
2. 因本次调查为无记名调查，所以只记交一次作业，教师结合课堂学生回答问题情况综合打分，并记入平时成绩。

## 六、活动过程

### (一) 热身活动

1. 教师指导学生做全身心放松动作。
2. 教师首先讲清楚本次调查问卷的目的意义、要求与注意事项。
3. 教师把调查问卷表交给每组组长分发学生。

### (二) 调查过程

1. 教师宣布问卷调查开始，学生开始答题。
2. 学生做完后，及时报告组长。
3. 当全班同学分享完各自感想后，由组长收齐本组调查问卷表交教师，作为一次平时



作业。

(三) 学生分享感想

1. 通过调查活动, 你觉得周围同学有以上心理现象的多吗? \_\_\_\_\_。  
为什么? \_\_\_\_\_。
2. 你觉得这些心理现象对我们健康成长的影响是积极的还是消极的? \_\_\_\_\_。  
为什么? \_\_\_\_\_。
3. 我们该如何去面对这些心理现象? \_\_\_\_\_。
4. 请 1-2 个毕业校友谈谈他们对以上问题和同学的回答的看法。

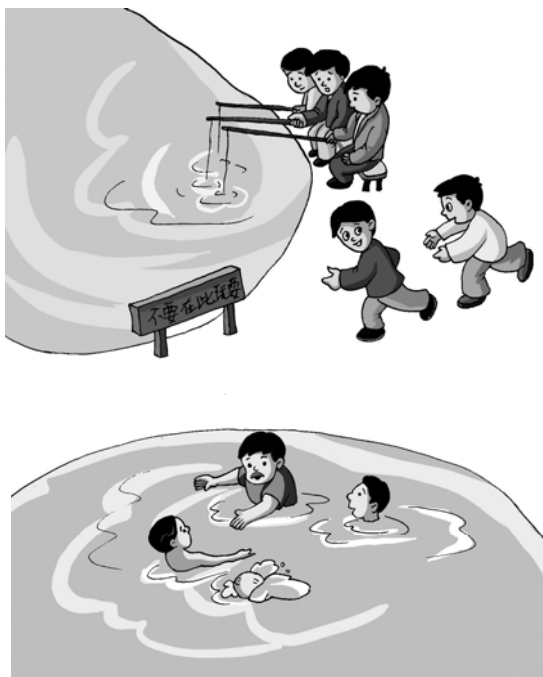
(四) 教师总结与点评

通过活动, 同学相互了解了来学校学习的目的和心理健康状况, 懂得了一些排解心理健康障碍的方法。



### 案例 1.3 渔民的警示

三个渔民在一水库边钓鱼。突然, 水库里有一人挣扎求救。于是, 一个渔民跳入水中把他救了上来。可是, 不久又有第二、第三个人滑落水中。……尽管他们奋不顾身、竭尽全力去抢救, 但终因落水者太多而顾此失彼。这时, 一个渔民想到了一个办法, 于是, 他跑到这几个落水者的地方劝说人们不要在这里玩耍, 并插上一块警示牌以示警告。但是, 还是有人无视警告, 继续在那里追逐打闹, 时而有人掉入水库中。最后, 这个渔民终于醒悟过来: “只有教会人们游泳, 并让他们掌握特殊情况下的自救方法, 才能最终免于溺水身亡。”





读完这个故事后，结合心理健康教育，小组讨论一下，有什么启发？

1. \_\_\_\_\_。

2. \_\_\_\_\_。

如果你是住在水库旁边的居民，下面的两种方案你会选择哪一种？

第一种：预先学习游泳的技能。\_\_\_\_\_。

第二种：万一不幸掉进水库里再等待救助也不迟。\_\_\_\_\_。

## 检测 1.1 社会适应能力检测

### （一）检测要求

每道题有三个答案，请根据自己的情况选择一个合适的填入题后的括号里。

1. 我最怕转学或转班，每到一个新的环境，我总要经过很长的一段时间才能适应。  
( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新科学，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。  
( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家，只要换了一张床，有时也会失眠。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快适应。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习时差。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
10. 即使有的同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是
12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。( )  
A. 是                      B. 无法确定                      C. 不是

13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起怎么反驳对方,可惜已经太迟了。  
( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还会出差错。  
( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。  
( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
19. 我不喜欢陌生人到家里来做客,每逢这种情况,我就有意回避。( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
20. 我很喜欢参加社会活动,我感到这是交朋友的好机会。( )  
A. 是 B. 无法确定 C. 不是

## (二) 评分办法

1. 凡是单数号题(1、3、5、7……),答“是”得-2分;答“无法确定”得0分;答“不是”得2分。
2. 凡是双数号题(2、4、6、8……),答“是”得2分;答“无法确定”得0分;答“不是”得-2分。
3. 将各题总分相加即得总分。

## (三) 检测结果与说明

35~40分:社会适应能力很强。能很快适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入怎样的环境,都能应付自如,左右逢源。

29~34分:社会适应能力良好。

17~28分:社会适应能力一般。当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分:社会适应能力较差,依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难易怨天尤人甚至消极。

5分以下:社会适应能力很差,在各种新环境中,即使经过相当长时间的努力,也不一定能够适应,常常因感到与周围事物格格不入而十分苦闷。在与他人的交往中,总显得拘谨、羞怯,手足无措。



## 单元小结 学习心理健康的意义

### 一、当前中职生存在的主要心理问题

1. 不能正确认识自我，缺乏自信心；
2. 逆反消极心理强烈；
3. 人际交往障碍；
4. 情绪控制能力较低；
5. 盲目追求个性发展。

### 二、中职生学习心理健康知识的意义

1. 有利于学生的身体健康成长；
2. 有利于学习、工作效率的提高；
3. 有利于智力与个性的和谐发展；
4. 有利于心理疾病的防治。

## 第2单元

# 我是谁



### 知识要点

通过本单元的学习，你将逐步了解自己的性格特征、行为方式和成长规律等心理特点，学会从自我评价和他人评价中全面、客观地了解自己，积极接纳自我。同时，本单元试图给你一些提高自己自信心的方法，远离自卑，做一个快乐自信的人。





亲爱的同学们，在我们的学习生活中，有过明媚的阳光，也有过失意和彷徨。在这儿，让我们思考和讨论几个小问题，共同探索自我意识发展的规律。



(1) 你认识你自己吗？为什么？

(2) 说心里话，你喜欢你自己吗？为什么？

(3) 你有自卑心理吗？如果有，原因是什么？你想走出自卑吗？



## 案例 2.1 同学交流会



某中等职业学校开学不久，同学们在班主任的带领下，按照班级分别召开了同学交流会，同学们各自谈了自己的想法。

一位同学说：“我是因为学习基础差，成绩不好，考不上高中，才来读中取的，这一辈子就当工人算了。”

一位同学说：“我也是成绩不好才来读中职的。认命吧！”

一位同学说：“有人说：‘三百六十行，行行出状元’，但我觉得中专生就是中专生，再怎么好好学，也成不了什么气候。”

还有一位同学说：“我本来不想读书，但是却被家长逼来读书。”

这四位同学道出了一些中职生真实的想法。问题的症结在哪儿呢？显然是自我感觉与客观现实之间存在着较大的差距，同学们片面地夸大了外界因素对自身的影响，而没有正确认识“自我”，忽视了“自我评价的客观性”，是自我意识不成熟的表现。



## 知识 2.1 我眼中的我



### 一、什么是自我意识

自我意识就是一个人对自己以及自己与他人关系的意识。比如同学们对自己的外貌、能力、气质、性格以及需要、动机、价值观等方面的认识和体验等。

自我意识作为一个多维度、多层次的复杂心理现象，它包括自我认识、自我体验和自我控制三个方面。自我认识是主观的“我”对客观的“我”的认知与评价，即自我认识和自我评价。

自我认识是自己对自己身心特征的认识，包括自我观察、自我感觉、自我概念、自我分析、自我评价等，主要涉及“我是一个什么样的人？”、“我为什么是这样的一个人？”等问题。例如，“我基础差，所以成绩不好”、“我太胖了”、“我是一个有责任心的人”、“我对人很真诚”等。其中自我概念和自我评价是自我认识的核心，也是自我体验和自我控制的基础。

自我体验是主观的我对我产生的情绪体验，主要包括自尊、自爱、自卑、自信、责任感、义务感、羞耻感、自我效能感、成功感等，以体验的形式表现出个人对待自己是否悦纳的情绪，即“我对自己是否感到满意？”等问题。其中自尊是自我体验中最主要的方面。

自我控制是主观的“我”对客观的“我”的有目的的、自觉的改变过程，包括自我监督、自我激励、自我调节、自我暗示等形式，主要涉及“我如何改变自己？”、“我如何做才能成功？”等问题。自我控制的实现受自我认识、自我体验的制约。在这三种表现形式中，自我认识是基础，人总是在自我认识的基础上产生自我体验，进而达到自我控制。同时，在自我体验的推动下，进一步加强自我认识，增强自我体验。这三者的有机组合和辩证统一就构成



了一个人的自我意识。

通过以上的学习，你能完成表 2.1 的填写吗？

表 2.1 自我意识表

自我意识的表现形式	含 义	包含内容和形式	举 例	三者关系
自我认识				
自我体验				
自我控制				

## 二、自我意识的发展

人的自我意识不是一生下来就有的，而是在实践中形成和发展起来的。人通过各种活动，不仅认识客观世界，而且也逐步认识自己、认识自我和客观世界的关系。人首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。自我意识是在与他人交往过程中，我们根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，这个过程在我们一生中一直进行着。

## 三、自我意识的矛盾

自我意识的矛盾，即主体“我”和客体“我”的矛盾斗争，理想“我”和现实“我”的矛盾冲突，使得自我不能统一，自我形象不能确立，自我概念不能形成，表现出明显的内心冲突，甚至是痛苦不安。一些人对自我的评价常常是矛盾的，对自我的态度常常是不稳定的，对自我的控制常常是不果断的。例如有时只看到自己的优点，有时只看到自己的缺点；有时能较客观地看待自己，有时又不能；有时感到自己很成熟，有时又觉得自己很幼稚；有时对未来充满希望，有时又觉得前途无望；有时对自己充满自信，有时又觉得自己一无是处……自我意识的矛盾和冲突一方面会使青少年感到焦虑、苦恼，另一方面也会促使他们设法解决矛盾，以实现自我意识的统一，从而成为自我发展的动力。



## 实训 2.1 我是一个什么样的人

### 一、活动主题

正确认识自我。

### 二、活动目的

使同学们加深对自我意识内涵的理解，培养同学自我意识观念、帮助同学正确认识自我，悦纳自我。

### 三、理论分析

青少年时期是自我意识形成并完善的重要时期。这个时期，中职生自我意识不稳定，对







别人和对自己的评价常常带有主观片面性，自我评价能力往往落后于评价别人的能力。由于自我评价不稳定，当自我肯定过高时，会自我陶醉，忽视自己的缺陷，对挫折缺乏足够的心理准备，一旦遇到失败就产生失望，甚至自卑。反之，过多地看到自己的失败，看不到自己的成功与优点，则会引起自卑。

#### 四、活动方式

心理自述与讨论法。

#### 五、活动过程

##### (一) 热身活动

每人准备好纸和笔，边思考边回答“我是一个什么样的人？”要求每个同学写出 20 个不同的答案，答案务必是自己真实的想法（可从三个方面观察和认识自己：①外表和体质状况，包括外貌、体能、健康状况等。②精神世界，包括对自己的智力、能力、性格、爱好、特长等。③社会地位，主要是自己在班级、学校中的位置和作用，在公共生活中的举止表现以及社会适应能力），并回答“我为什么会认为自己是这样的一个人”。

例如：

我是一个成绩很差的人，理由是我的基础不好。

我是一个笨手笨脚的人，理由是我很多事情不会做。

我是一个热心肠的人，理由是我很乐意帮助他人。

我是\_\_\_\_\_，理由是\_\_\_\_\_。

.....

##### (二) 小组讨论交流

在小组交流时，请同学们大胆地畅开心扉地表达自己的想法。

在小组同学交流后，请同学们思考和讨论如下几个问题：

1. 在对自己的自我评价中，是肯定的多还是否定的多？如果是否定的多，请问这是为什么？

2. 对于以上自我否定的评价中，你能找到某方面的理由来否定这种评价吗？

3. 你对自己的现状满意吗？如果不满意，你打算如何完善自己？

4. 如何综合评价你自己？

##### (三) 同学分享感想

1. 你的外表如何？\_\_\_\_\_。

体质健康吗？\_\_\_\_\_。

2. 你的精神世界时常感到空虚吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

3. 自我感觉自己的智力如何？能接受新事物吗？

\_\_\_\_\_。

4. 你有哪些爱好、特长？

\_\_\_\_\_。

5. 你所在的班级同学都认识你吗？其他班级有多少同学认识你？

\_\_\_\_\_。



6. 你自认自己是一个性格开朗的人吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

7. 你的工作能力如何？有过社会工作的经历吗？

\_\_\_\_\_。

8. 概括起来说“我是一个什么样的人？”为什么？

\_\_\_\_\_。

9. 你能找到另一个与自己完全一样的同学吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

（四）教师总结与点评

世界上没有完全一样的人，就像世界上没有两片完全相同的叶子一样，每个人都有自己的独特的个性，请你完善自我吧。



## 实训 2.2 给自己画像

### 一、活动主题

学会欣赏自我、悦纳自我。

### 二、活动目的

培养同学正确的自我意识观念，学会悦纳自我，提升自我完善的能力。

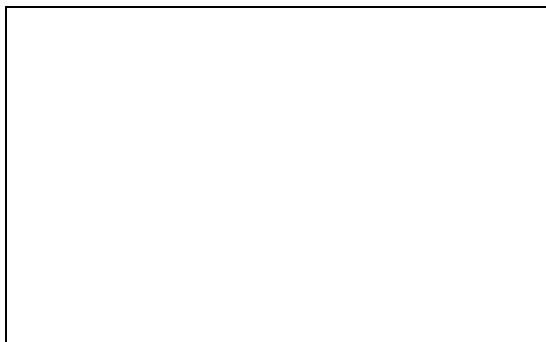
### 三、活动所需材料

一张图纸，一盒彩色笔或油画棒。

### 四、活动过程

#### （一）热身活动

用任何形式来画自己，抽象的、形象的、写实的、动物的、植物的，要把心中最能代表自己意愿的东西画出来。



#### （二）小组讨论

请同学们对自己的画像进行解释，说明为什么这么画，这么写，并告诉同学们你比较欣赏自己的哪些方面？觉得还有待改善的是哪些方面？不太满意的有哪些方面？

讨论之后，请同学思考：

1. 对于自己的外貌，你能改变吗？如果不能，你打算怎么办？
2. 听完同学的解释和答疑后，你能找到另一个完全和你相同的人吗？
3. 你对自己的内涵修养满意吗？如果还有不满意的地方，你打算如何去完善呢？

（三）同学分享与感想

1. 你是如何画自己的？为什么要这样画？你感到满意吗？

\_\_\_\_\_。

2. 你感到还有哪些不足？为什么？准备怎样改？

\_\_\_\_\_。

3. 小组讨论后，你觉得其他同学对你的评论对吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

4. 从自己和同学的评论中，你觉得自己是一个什么样的人？

\_\_\_\_\_。

（四）教师总结与点评

当我们对自己进行了比较全面的认识和评价后，便会发现：你可能不喜欢自己的某些方面，但你肯定会肯定自己的某些方面。不管是肯定还是否定，都是真实的自己，你是唯一的，因此应该快乐地接受自己，欣赏自己。悦纳自我是心理健康的表现。在认识自己、悦纳自己的同时，还应该有关完善自我的意识和行动。



## 案例 2.2 远离自卑，走向成功



有一位中职生在自己的日记中这样写道：“我是一个农村姑娘，我们那所乡村中学今年只有我们 3 个考上这所重点中等职业学校。当我们兴高采烈地来到这儿，却发现这儿的人们都嫌我土气，不愿理我。当然我也不愿加入他们的行列，看着他们高傲的样子我就受不了。现在我觉得老师也瞧不起我了。我上课总是低着头，不敢吭声，几次想退学，可又觉得可



惜，对不起父母。”

这是一种典型的自我评价过低的心理现象，也就是自卑。表现为他们在课堂上不敢举手，不敢站起来发言；不敢尝试自己没有绝对把握的事情；不敢当众表达自己的看法；对别人说的话过于敏感……。

你有过自卑的想法和行为吗？为什么？

你认为产生自卑心理的原因有哪些？

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。



## 知识 2.2 自卑及消除自卑的方法

### 一、自卑的概念及表现

自卑就是指自我评价过低，自己瞧不起自己，看不到自己的价值，十分担心失去他人尊重的一种心理状态。自卑主要是由于自己的某种缺陷或受到某种挫折而产生认识与行为上的偏差而造成的。自卑常以消极防御的形式表现出来，如嫉妒、猜疑、羞怯、孤僻、易迁怒、自欺欺人、焦虑紧张、不安、消极、忧郁等。自卑心理强烈的中职学生会处处怀疑自己的能力，办事缺乏信心，并且大多性格怯懦，严重地影响着学习、人际交往及日常活动，甚至会做出令人意外的破坏性行为。无数事实说明，许多失败都与自卑心理有关。



### 二、消除自卑的方法

那么，怎样才能改变中职学生的自卑心理，帮助他们重新建立起自信心呢？

1. 善于发现自己的长处，如兴趣、嗜好、能力、特长等。
2. 相信自己能行。运用积极的自我暗示，如“别人行，我也行。”“别人能成功，我也能成功。”“我是最棒的”。在尝试中，会有些失败和错误，但要相信爱迪生所说的：“没有失败，只有离成功更近一点儿”。
3. 体验成功。要善于从身边的小事做起，体会点滴进步与成绩，不断为自己喝彩，为



自己鼓劲，从而树立信心，迎接挑战，迎接成功的未来。

4. 选准参照系。即选择与自己各方面类似的人和事进行比较。
5. 正确地补偿自己。即以勤补拙，扬长避短。
6. 进行必要的心理分析。可以考虑找同学、老师或心理医生进行心理分析。

## 检测 2.1 你了解自己吗

### 一、检测要求

对照下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 你每天要照3次以上的镜子吗？ ( )
2. 你一点也不在乎别人对你的看法吗？ ( )
3. 你是否感到你其实并不了解自己？ ( )
4. 你很留意自己的心情变化吗？ ( )
5. 你常把自己与其他人进行比较吗？ ( )
6. 你常常在晚上反思自己一天的行为吗？ ( )
7. 你做错一件事后，你常常弄不明白当时自己为什么要那样做吗？ ( )
8. 你比较注意自己的外表吗？ ( )
9. 你做事情的随意性很大吗？ ( )
10. 在做出一个决定时，你通常清楚这样做的理由吗？ ( )
11. 你总是努力揣摩别人的想法，并按别人的要求与暗示行事吗？ ( )
12. 你是否总是穿着比较得体的衣服？ ( )
13. 你弄不清自己是属于脾气好的人还是脾气坏的人吗？ ( )
14. 你弄不清自己的能力是比其他同学强或弱吗？ ( )
15. 你对自己将成为怎样一个人没一点把握吗？ ( )
16. 你总担心自己能否给其他同学留下好印象吗？ ( )
17. 你对自己的外貌有自知之明吗？ ( )
18. 在遭受一次挫折后，你总是要对自己的行为进行反思吗？ ( )
19. 你常常控制不住自己而发火吗？ ( )
20. 有时，你自己也不知道自己为什么没有情绪吗？ ( )
21. 考试前，通常你不知道自己能否顺利过关吗？ ( )
22. 不少事情，在开了头以后，你才发现你是没有能力完成的吗？ ( )
23. 当你遇到不快时，你是否总是设法把自己从低沉的情绪中摆脱出来？ ( )
24. 考试完毕，在老师批改完前，你常常弄不清自己是否考得好吗？ ( )
25. 大多数情况下，你知道自己行动的动机吗？ ( )
26. 你觉得别人应该给你留下好印象吗？ ( )
27. 你常感到莫名的烦躁吗？ ( )
28. 你不知道自己与班上哪些同学较谈得来吗？ ( )



29. 你清楚自己的长处和短处吗?

( )

30. 一般而言, 你很清楚自己吗?

( )

## 二、评价规则

第 4、5、6、8、10、12、17、18、23、25、26、29、30 题答“是”记 0 分, 答“否”记 1 分。其余各题答“是”记 1 分, 答“否”记 0 分。各题得分相加得出总分。

## 三、检测结果与说明

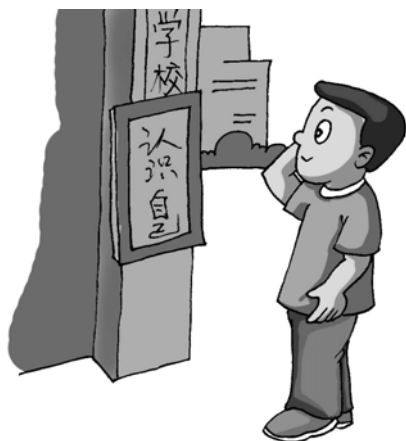
0~9 分: 你很有自知之明, 你对自己的长处和弱点有着较清楚的认识。

10~20 分: 你对自己的了解不够全面。你已经较多地注意到了自己的体验, 但为了更好地了解自我, 还需要掌握一些客观认识自我的方法。

21~30 分: 你不了解自我。尽管自我与朝夕相处, 但你看来仍是“当局者迷”。



## 知识 2.3 建立正确自我意识的重要性



早在二千多年前, 古希腊哲学家苏格拉底在创办的一所学校门口就立着这样一块牌子: “认识你自己。”这五个字表达了人类与生俱来的内在要求。

这个内在要求是什么? \_\_\_\_\_。

中国有一句古语, 叫“人贵在有自知之明。”这句话中的“自知之明”的意思是什么? \_\_\_\_\_。

人能够正确认识自己, 认识到自己在他人心目中的位置, 认识自身的价值, 相信自己的能力, 既不高估自己, 也不自卑, 则能保持平衡的心态, 心理就是健康的。可见, 建立正确的自我意识对心理健康以及个人的发展都有着重要的意义。

1. 建立正确的自我意识, 能促进社会适应, 和谐人际关系。
2. 建立正确的自我意识, 能促进自我实现, 创造最佳心理品质。
3. 建立正确的自我意识, 能有助于自我教育和自我完善。

大量的心理学实践证明，许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人有正确的自我意识，就能正确认识自己、评价自己，正确认识自己与他人的关系，正确判断自己在社会、群体中的地位，能采取不同的策略，主动调节人际关系，创造最佳心理品质，促进自我完善，从而维护心理健康。相反，如果一个人没有健全或正确的自我意识，对自我认识与客观现实的差距太大时，就会造成社会适应不良，容易曲解别人的意图，造成人际关系不协调，从而影响心理健康。

学习生活中，你有这方面的成功体验吗？说出来让大家分享吧。

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。



### 实训 2.3 “别人如何评价我” 调查

#### 一、活动主题

了解别人如何评价我。

#### 二、活动目的

通过活动让学生了解自己在别人眼中是一个什么样的人，从而培养学生学会从多个角度来看自己，达到客观、全面地看待、评价自己。要求同学在活动中要认真对待，大胆工作，因为这是一次锻炼自己能力的好机会。

#### 三、理论分析

中职生看问题往往容易走极端，只看一面而不看另一面，形成很多心理死结。本实训力图从哲学角度帮助学生了解和掌握看问题要一分为二和实事求是的方法，懂得从别人的眼中看自己。同时，要敢于面对别人对自己的评价，只有这样才能逐步走向成熟。通过调查分析法和价值判断法两种心理辅导方法，使学生全面认识自身价值所在。

#### 四、活动所需材料

调查问卷表见表 2.2。

表 2.2 调查问卷表

序号	问 卷 题 目	请在你认为符合情况的括号内打“O”	你觉得别人的判断正确的打“O”
1	你认识本调查表上的同学吗？	认识（）不认识（）一般（）	
2	你对这个同学印象深刻吗？	深刻（）不深刻（）一般（）	
3	你觉得这个同学做事认真吗？	认真（）不认真（）一般（）	
4	你知道这个同学非常受大家欢迎吗？	知道（）不知道（）一般（）	
5	你知道这个同学的兴趣爱好吗？	知道（）不知道（）一般（）	
6	这个同学曾经给你提供过帮助吗？	提供过（）未提供过（）	
7	你看见过这个同学有抽烟、打架等违纪行为吗？	看见过（）未见过（）	



序号	问 卷 题 目	请在你认为符合情况的括号内打“O”	你觉得别人的判断正确的打“O”
8	你觉得这个同学的最大优点是什么吗？	学习上（ ）社交上（ ）文体上（ ）其他（ ）	
9	你觉得这个同学的最大缺点是什么吗？	学习上（ ）社交上（ ）文体上（ ）其他（ ）	
10	你知道这个同学的学习成绩情况吗？	知道（ ）不知道（ ）	
11	你认为这个同学的个性强吗？	强（ ）不强（ ）一般（ ）	
12	当遇到挫折时，你觉得这个同学的情绪稳定吗？	稳定（ ）不稳定（ ）一般（ ）	
13	你觉得这个同学性格开朗吗？	开朗（ ）不开朗（ ）一般（ ）	
14	你觉得这个同学的自制力强吗？	强（ ）不强（ ）一般（ ）	
15	如果总分为 10 分，你可以给这个同学打几分？	9 分以上（ ）8-9 分（ ）6-8 分（ ）6 分以下（ ）	

## 五、活动过程

### （一）热身活动

1. 全班学唱《朋友》歌曲。
2. 分组：全班分 3~4 个小组，指定组长，随意找一些认识自己的老师、同学、朋友，以及你的父母做一个调查问卷，将他们对你的评价收集起来，然后，将别人对自己的评价与自己对自己的评价做对比，通过对比看看发现什么，并把它写出来，分小组交流。

### （二）分组讨论

将别人对自己的评价与自己对自己的评价在小组交流，通过交流，你得到什么收获？

### （三）同学分享与感想

1. 老师认为我是一个\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。
2. 父母认为我是一个\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。
3. 同学认为我是一个\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。
4. 朋友认为我是一个\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。
5. 我的发现或我的感受（别人对自己的评价与自己对自己的评价对比后发现什么）：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。

### （四）教师总结与点评

1. 人首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。自我意识是在与他人交往过程中，我们根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，这个过程在我们一生中一直进行着。



2. 人要学会从多个角度看问题，要学会从别人眼里了解自己，要客观看待自己的优缺点，正确评价自己，悦纳自己，并不断完善自己，使自己健康成长。



## 实训 2.4 称赞语接龙游戏



### 一、活动主题

学会使用称赞语。

### 二、活动目的

1. 培养学生善于发现美的能力，学会赞美别人；
2. 培养学生的合作意识，使学生感受到合作能够使人获得成功与快乐，并能学会与人合作的方法；
3. 让学生感受别人的赞美，有利培养和增强学生自信心。

### 三、理论分析

每个人都有优点和长处，关键在于如何去发现、去挖掘。本实训依据体验法和鼓励法等心理辅导方法，让大家在游戏中感悟帮助别人就是帮助自己，鼓励别人就是鼓励自己，以此培养学生的自信心和团队合作精神。

### 四、动所需材料

一块约 50~100 平方米的场地、一个篮球（排球）、一块秒表。

### 五、活动要求

1. 请同学们围成一个圈子，每位同学充当快乐天使，顺时针依次向相邻的一位同学说一句“称赞”的话，如“你是一个乐于助人的中职生。”“你是一个具有舞蹈天分的学生”。



2. “称赞”的内容必须是你眼中的对方身上的闪光点。
3. “称赞”务必如实、真心、真诚、不夸大、不讽刺。
4. 每人讲“称赞”语时，必须要拿着球说话，且时间不能超过 30 秒。否则超时或违规要表演一个节目。
5. 最后一位同学讲完再返回第一位同学，然后继续往下接龙。

## 六、活动过程

### （一）热身活动

1. 游戏前自己找一些“称赞”的词语，这些词语必须是符合本班同学具体情况的，并把词语记录下来。

2. 游戏前可以在同学之间演练一下，尽可能把游戏做得完美一些。

### （二）按活动要求开始游戏

### （三）学生分享感想

通过这次活动，你有什么感受？

1. 感受最深的是\_\_\_\_\_。

2. 称赞语中最好的一句话是\_\_\_\_\_。

3. 大家对你称赞最多的一句话是\_\_\_\_\_。

4. 你觉得对你的赞语中最贴切、最符合自己实际的一句话是\_\_\_\_\_。

5. 你觉得你对别人的赞语中最满意的一句话是\_\_\_\_\_。

6. 你觉得最满意的一句赞语是\_\_\_\_\_。

7. 你喜欢听别人对你的赞语吗？赞语对你树立自信心有帮助吗？\_\_\_\_\_。

### （四）教师总结与点评

在称赞接龙游戏中，我发现了一个你们共有的难能可贵的优点，每位同学都真诚地称赞了别人，你们都拥有一双发现美的眼睛，一颗纯洁的心灵；你们乐意地接受了别人的称赞，证明你们拥有自信的魅力。其实，我们每个人都有自己的长处，都有美丽的一面，也许我们只是缺乏点自信，没有把自己的潜质挖掘出来而已。

## 检测 2.2 你是一个受欢迎的人吗

### 一、检测要求与说明

每个人都希望自己成为一个受欢迎的人，通过以下这个测试，可以帮助你了解自己是否受欢迎，使你在生活中扬长避短。请你如实回答下面这些题目，在“是”或“否”的后面打“O”或“×”。

1. 关于自己的烦恼有口难言。 是（ ） 否（ ）

2. 和生人见面感觉不自然。 是（ ） 否（ ）



- |  |             |
|--|-------------|
| 3. 过分地羡慕和嫉妒别人。                           | 是 ( ) 否 ( ) |
| 4. 与异性交往太少。                              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 5. 对连续不断的会谈感到困难。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 6. 在社交场合, 感到紧张。                          | 是 ( ) 否 ( ) |
| 7. 时常伤害别人。                               | 是 ( ) 否 ( ) |
| 8. 与异性来往感觉不自然。                           | 是 ( ) 否 ( ) |
| 9. 与一大群朋友在一起, 常感到孤独或失落。                  | 是 ( ) 否 ( ) |
| 10. 极易受窘。                                | 是 ( ) 否 ( ) |
| 11. 不能与别人和睦相处。                           | 是 ( ) 否 ( ) |
| 12. 不知道与异性交往如何适可而止。                      | 是 ( ) 否 ( ) |
| 13. 当不熟悉的人对自己倾诉他(她)的生平遭遇以求同情时, 自己常觉得不自在。 | 是 ( ) 否 ( ) |
| 14. 担心别人对自己有什么坏印象。                       | 是 ( ) 否 ( ) |
| 15. 总是尽力使别人赏识自己。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 16. 暗自羡慕异性。                              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 17. 时常避免表达自己的感受。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 18. 不能确信自己的仪表(容貌)。                       | 是 ( ) 否 ( ) |
| 19. 讨厌某人或被某人所讨厌。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 20. 瞧不起异性。                               | 是 ( ) 否 ( ) |
| 21. 不能专注倾听。                              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 22. 自己的烦恼无人可申述。                          | 是 ( ) 否 ( ) |
| 23. 受别人排斥与冷漠。                            | 是 ( ) 否 ( ) |
| 24. 被异性瞧不起。                              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 25. 不能广泛地听取各种意见、看法。                      | 是 ( ) 否 ( ) |
| 26. 自己常受伤害而暗自伤心。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 27. 常被别人谈论愚弄。                            | 是 ( ) 否 ( ) |
| 28. 与异性不知如何更好地相处。                        | 是 ( ) 否 ( ) |

## 二、评分规则

凡选“是”得1分, 选“否”得0分, 将得分相加得出总分。

## 三、检测结果与说明

0~8分, 说明你与朋友相处的困难较少。

9~14分, 说明你与朋友相处存在一定程度的困扰。

15~19分, 说明你与朋友相处的行为困难较严重。

20~28分, 说明你与朋友相处存在严重的行为困扰。

此外, 整个问卷可分为4组, 每组包含7个题目。4组的分数及涵义分别如下。

A组包括第1、5、9、13、17、21和25题, 该组的合计分数, 表示你在交谈方面的行为困扰程度。



6分以上,说明你不善于交谈。

3~5分,说明你交谈能力一般。

0~2分,说明你有较高的交谈能力和技巧。

B组包括第2、6、10、14、18、22和26题,该组的合计分数,表示你在交际与交友方面的困扰程度。

6分以上,行为困难较大。

3~5分,交际与交友较被动。

0~2分,行为困扰少,为人真诚、热情。

C组包括第3、7、11、15、19、23和27题,该组的合计分数,表示你在待人接物方面的困扰程度。

6分以上,缺乏待人接物的机智和技巧。

3~5分,可能是个多侧面的人。

0~2分,待人接物能力强。

D组包括第4、8、12、16、20、24和28题,该组的合计分数,表示你与异性朋友交往的困扰程度。

5分以上,存在较严重的困扰。

3~4分,行为困扰程度一般。

0~2分,较懂得正确处理与异性同学朋友的关系。



## 案例 2.3 自信是成功的先决条件



某中等职业学校学生王帅由于儿时患小儿麻痹症,导致身体的残疾,行动不方便。鉴于该生的实际情况,校方、班主任老师同意其可以不参加早操、课间操以及一些大型活动。但王帅同学从不因残疾而对自己降低要求,每天坚持按时到校,无论刮风下雨从不迟到,课间操或者其他活动时,他就在教室打扫卫生,帮助同学收拾书桌。学习上孜孜不倦,刻苦钻研,每次考试成绩名列前茅,并帮助班里学习差的同学补习。由于王帅同学的优异表现,他



屡次被评为学校三好学生、优秀共青团员。

当别人问起他为什么可以取得如此骄人的成绩时，王帅总是笑着说：“别人可以做到的，我相信我也可以做到，甚至更好!”、“别人行，我也行!”、“我相信我一定行!”

王帅同学正是以这种强大的自信精神鼓励自己出色地完成了三年职校学业，并被一家电子行业公司录用。

问题：

一、王帅同学是一个什么样的人？\_\_\_\_\_。

二、王帅同学成功的秘诀是什么？\_\_\_\_\_。

三、王帅同学成功的格言是什么？\_\_\_\_\_。

四、你准备向王帅同学学习哪些优良品质？

1. \_\_\_\_\_。

2. \_\_\_\_\_。

3. \_\_\_\_\_。



## 知识 2.4 自信心

人并非天生伟大，成功者也不全是天才，而且也不一定在少年或青年时代就是出类拔萃的人才。例如，发明大王爱迪生，小学时成绩就很差；伟大的科学家爱因斯坦小时候数学成绩也很差。但他们不自卑、不放弃，相反十分自信，他们始终坚信自己的理想一定能实现，并努力去探索、实践，经过无数次失败，最终让自己的理想变成现实。

自信亦称自信心，是指一个人对自身能力与特点的肯定，是一个人相信自己的能力的心态，即相信自己有能力实现自己既定目标的心理倾向。自信是人生最珍贵的品质之一，是获得人生成功和幸福的最为重要的一种心态。

自信是建立在对自己正确认知基础上的、对自己实力的正确估计和积极肯定，是自我意识的重要成分，是心理健康的一种表现，是学习、事业成功的有利心理条件。

问题：

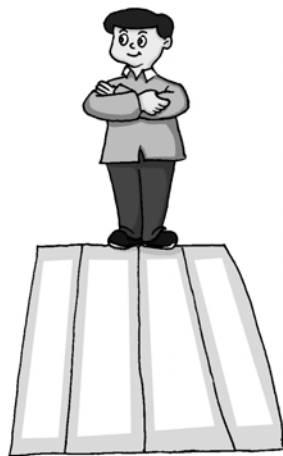
你有或曾经有过自信吗？\_\_\_\_\_。

为什么？\_\_\_\_\_。

我们每个人都有过失败的经历，如孩童时期我们学走路时，刚迈出第一步，就跌倒了，但我们并没有因跌倒而停止走路，而是跌倒一爬起一再跌倒一再爬起……直到最后我们学会了走路。这也说明人的天性中就含有自信的因子，就看我们如何培养并巩固自己的自信心。

培养自信要做到如下几点。

1. 要喜欢自己，悦纳自己。
2. 要相信自己具有某种能力或优势。



自信心靠什么建立？



3. 要进行积极的自我暗示。
4. 要积极创造机会，获得更多的成功体验。

你认同培养自信是上面所列的四种方法吗？如果是，请把这四种方法填到上面这幅画中的相应位置。

你认为还有哪些方法是可以培养自信心的？请把它写出来：

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。

## 检测 2.3 你对自己有信心吗

### 一、检测要求

请在下面各题所列备选答案中选择最符合自己的一项画“√”。

1. 在理论上，你对自己的评价是
  - A. 勉强及格。
  - B. 我已尽力，但能更好。
  - C. 我已尽了最大努力。
2. 你喜欢孤独吗？
  - A. 有时。
  - B. 时常。
  - C. 从来不喜欢。
3. 你对自己的活力程度评价如何？
  - A. 很高，我每星期至少运动三次，我是个喜欢体育活动的人。
  - B. 中等，我放学后偶尔运动。
  - C. 很低，我不喜欢常运动，但喜欢闲逛。
4. 你有过喝酒、抽烟等行为吗？
  - A. 从来没有。
  - B. 参加宴会的时候有过。
  - C. 常常。
5. 你离家出走没有？
  - A. 有。
  - B. 没有。
6. 你曾有过自杀的念头吗？
  - A. 有过。
  - B. 没有。
7. 你对自己的外表感觉如何？
  - A. 假如我的体重能减轻，我会对自己的外表更满意。
  - B. 只有穿着最好的衣服时，才会觉得自己有吸引力。
  - C. 我对自己的外表很满意。

8. 有人告诉你今天你的头发及穿着很美，你会：
  - A. 告诉他，他需要戴眼镜或更换一副新的眼镜。
  - B. 谢谢他，笑一笑。
  - C. 觉得不安，不知道他是否在开玩笑。
9. 你计划星期六和朋友去打球，但他们要去看电影，你选择：
  - A. 去打球。
  - B. 到电影院和朋友会合。
  - C. 留在家里，你无法决定怎样做。
10. 你被提名参加竞选某社团主席职务，你也希望得到那个职位，但你的朋友认为参与社会工作是一件浪费时间的事，你会：
  - A. 接受提名，参加竞选活动。
  - B. 拒绝提名，因为你没有把握获胜。
  - C. 拒绝提名，因为你不愿意朋友们认为你是无聊分子。
11. 你的父母介绍你认识他们的朋友，你会：
  - A. 向他们看一眼，低声说句“你好”。
  - B. 只看他们一眼，点点头（你见过太多父母的朋友，你已毫不在意）。
  - C. 亲切地微笑，介绍时看着他们的眼睛。
12. 当你和上司或领导讲话时，你的眼睛：
  - A. 不敢看着他，左顾右盼。
  - B. 只偷偷看看他，表示害怕。
  - C. 与他的眼睛对视，表情自然，不卑不亢。
13. 你的好朋友当选班长，你会：
  - A. 由衷地为他的成功高兴。
  - B. 你为自己没有得到那份荣誉而生气。
  - C. 不服气，认为他没有什么了不起的地方。

## 二、评价规则

将你所选的答案对照表 2.3 内得分，并计算出总分。

表 2.3 自信心自测表 （单位：分）

题号 得分 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	1	1	3
B	2	2	3	2	3	3	1	3	3	1	1	1	1
C	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	3	1

## 三、检测结果与说明

- 33~42 分：表示高度自信，有明确的目标，会努力向目标迈进。
- 21~32 分：表示有一定的自信心，但缺少主动，容易气馁。



15~20 分：表示自信心较差，对自己的满意度很低。



## 案例 2.4 垂钓者的启示



有位年轻人在岸边钓鱼，邻旁坐着一位老人，也在钓鱼。二人坐得很近。奇怪的是，老人家不停有鱼上钩，而年轻人一整天都未有收获。他终于沉不住气，问老人：“我们两人的钓饵相同，地方一样，为何你轻易钓到鱼，而我却一无所获？”

老人从容答道：“我钓鱼的时候，只知道有我，不知道有鱼；我不但手不动，眼不眨，连心也似乎静得没有跳动，令鱼也不知道我的存在，所以，它们咬我的鱼饵；而你心里只想看鱼吃你的饵没有，眼睛也不停地盯着鱼，不见有鱼上钩，心有急躁，情绪不断变化，心情烦乱不安，鱼不让你吓走才怪，又怎会钓到鱼呢？”

一个人能知道自己的短处，胜券才有把握；只看到别人的成就，而不知人家背后成功的原因，已输了一半；若此时不知检讨，只懂嫉妒或自怨自艾，那就输定了。

读了这则故事，请你回答两个问题：

1. 为什么两人的钓饵相同，地方一样，老人家不停有鱼上钩，而年轻人一整天都没有收获？

---

2. 从这则故事中，你得到什么启示？

---



## 单元小结 树立自信 悦纳自我

一、通过本单元学习，我们得到以下两点结论。





1. 要客观看待自己的优缺点，正确评价自己，悦纳自己，并不断完善自己，使自己健康成长。

2. 自信是人生最珍贵的品质之一，是获得人生成功和幸福的最为重要的一种心态。

二、克服自卑，培养自信有以下几种方法。

1. 要喜欢自己，悦纳自己。

2. 要相信自己具有某种能力或优势。

3. 要进行积极的自我暗示。

4. 要积极创造机会，获得更多成功体验。

三、你我共勉：“我是最棒的，我能行！”

## 第 3 单元

# 缘分的天空



### 知识要点

通过本单元的学习，你将了解和掌握在中职生人际交往中必须遵循的原则和规律。只有拥有健康的交往心理，才能有效地开展人际交往。



良好的人际交往能帮助我们获取信息,扩大视野。同时,良好的人际交往还具有心理保健功能。通过相互之间的交往,人与人之间能够相互信任、理解、关心和友爱,进而形成良好的社会心理氛围。当然,交往在给我们带来无限的幸福和快乐的同时,有时也会给人们造成无穷的苦恼和悲伤。那么,交往的奥秘在哪里呢?

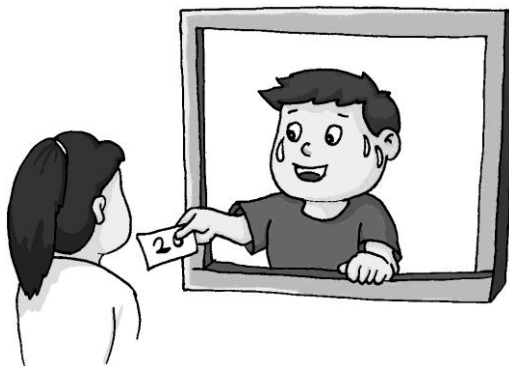


### 案例 3.1 一诺千金

我在读中职时曾遇上一位男生开口问我借钱,而且张口就是借二十元钱。在当时,这相当于我两个月的零花钱。我有些犹豫,因为人人都知道那位男生家里很贫穷,他母亲仿佛是个职业孕妇,每年都为他生一个弟弟或妹妹。他母亲留给大家的形象不外乎两种:一是腹部隆起,行走蹒跚;另一种是刚生产完毕,额上扎着布条抱着新生婴儿坐在家门口晒太阳。

我的为难令那位男生难堪,他低下头,说那钱有急用,又说保证五天内归还。我不知道怎么拒绝他,只好把钱借给了他。

时间一天一天过去,到了第五天的时候,男生竟没来上学。整个白天,我都在心里责怪他,骂他不守信用。直到夜里快要睡觉时,忽然听到窗外有人叫我,我打开窗,只见窗外站着那位男生,他的脸上淌着汗,手紧紧攥成拳头,哑着喉咙说:“看我变戏法!”他把拳头搁在窗台上,然后突然松开,手象花朵般绽放,手心里放着二十元钱。



我惊喜地叫起来,他也快活地笑了,仿佛我们共同办成了一件事,让一块悬着的石头落了地。他反复说:“我是从旱桥奔过来的。”

后来,从那男生的获奖作文中得知,他当时借钱是急着给患低血糖的母亲买葡萄糖治病用的。为了如期归还借款,他天天夜里到北站附近的旱桥下帮菜家推菜,到了第五天拂晓,他终于攒足了二十元钱,但是他也困极了,就倒在桥洞中睡着了,没料到竟酣睡了一个白天和黄昏。醒来后他就开始狂奔,所有的路人都猜不透这位小青年为何十万火急地穿行在夜色中。

那是我和那男生的唯一一次交往,但他给我留下的心灵震撼却是绵长深切的。以后再看到“优秀”、“守信用”这类的字眼,总会联想到他,因为他身上散发出一种一诺千金、令人感动的精神。

据了解那位男生后来果然成就了一番事业。也许他早已遗忘了我们相处的这一段经历,



可我总觉得那是他走向成功的源头。



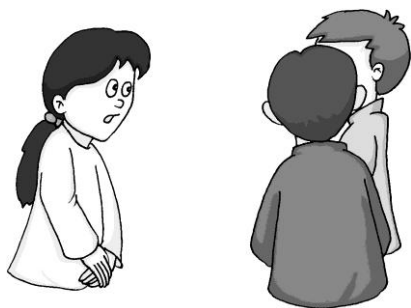
## 知识 3.1 人际交往障碍及遵循的原则

### 一、人际交往障碍

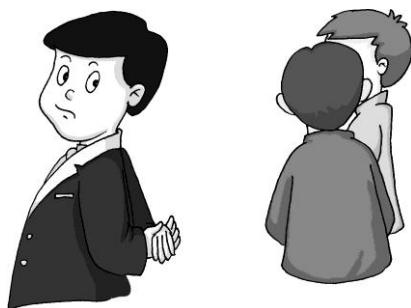
人际交往的障碍就是不利于交际的一些因素。交往的障碍大体有下列 9 种。

(1) 在交往中缺乏信心。主要表现在交往活动时有一种自卑感、恐惧感、腼腆感和羞怯感。

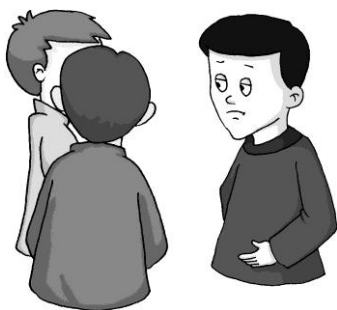
(2) 骄傲自满是交往活动的大敌。骄傲自满产生狂妄自大、目空一切、盛气凌人，叫人无法和你打交道，无法和你合作任何事。



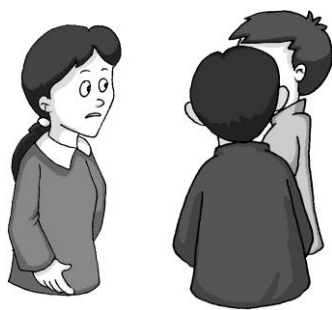
(1) 缺乏自信



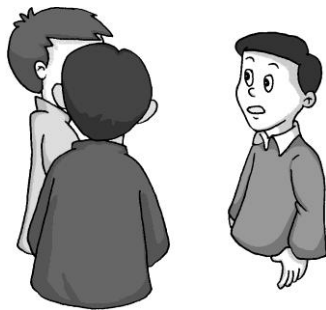
(2) 骄傲自满



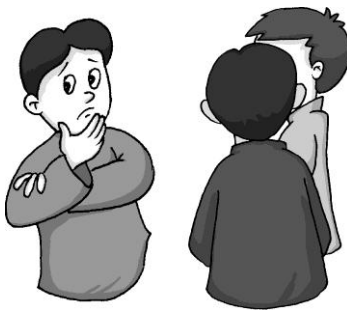
(3) 缺乏热情



(4) 抱有成见



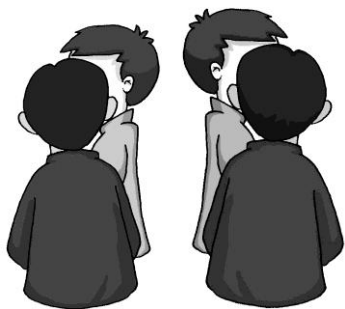
(5) 盲目轻信



(6) 胡乱猜疑



(7) 私心太重



(8) 待人苛刻



(9) 机械呆板



(3) 缺乏热情是交往中的大忌。对人毫无笑脸，似睬非睬，态度冰冷，使人无法接近。

(4) 抱有成见，也是交往的一个大忌。抱有成见就是以有色眼镜看人，别人的意见明明是对的，却硬把它说成不对。

(5) 盲目轻信。在交往过程中，放松警惕，盲目地轻信别人，这也是影响交往成功的一种障碍。

(6) 胡乱猜疑。胡乱猜疑是不信任别人的表现。以这种不信任别人的心理去和人打交道，是不可能获得成功的。

(7) 私心太重。在与人交往时，只考虑自己的利益，而不照顾他人的利益，这样的态度是不可能把交往搞好的，因为它违背了交往的特点——互益性。

(8) 待人苛刻。在交往中待人严，待己宽，对别人苛刻要求是搞不好交往活动的，只有待人宽，待己严才能获得人们的尊敬。

(9) 机械呆板。机械呆板就是在交往中不善于随机应变，这也是交往中重大的障碍之一。

## 二、人际交往遵循的原则

人际交往需要遵循一定的原则，需要依从一定的规矩。心理学家从最一般的方面总结出了以下原则。

1. 诚实守信。诚实是做人的基本品质之一，是人们相互信赖和友好交往的基石。与朋友相处，只有以诚相待，言行一致，才能与朋友建立和保持友好关系。

2. 宽容理解。长时间与朋友相处，难免产生不愉快的摩擦甚至争执。要解决这类问题，关键是严格要求自己，控制自己的情绪，理解并宽容朋友。

3. 相互尊重。要得到别人的尊重，首先应尊重别人。尊重别人是做人最起码的道德，也是友情赖以存在的条件，是搞好朋友关系的基础。

4. 热情友善。热情、友善是密切朋友关系的基础，是搞好朋友关系的凝聚剂。在与朋友交往中，要注意乐于助人。

5. 平等互利。古人云：勿以身贵而贱人。人际交往中双方的地位是平等的，要讲究互惠互利。

信守和尊重一个诺言，有时或许要比登一座山、渡一条河更难。在案例 3.1 中，那位男孩为了遵守按时还钱的诺言，用了五天的时间帮菜家推菜；为了那个诺言，他十万火急地穿



行在夜色中。当他敲开窗户展开手心中的二十元钱时，“我”和他都是快乐的。

思考：

1. 为什么“我”和他都是快乐的？

因为“我”\_\_\_\_\_。

因为他\_\_\_\_\_。

2. 案例 3.1 中，体现了人际交往的什么原则？

\_\_\_\_\_。

想一想：

1. 在你生活和学习过程中，是否感受到了因诚信带来的温暖与感动？

\_\_\_\_\_。

2. 自己是否有承诺别人却失信的经历？如果有，你准备怎么办？

\_\_\_\_\_。



### 实训 3.1 有缘相识游戏



#### 一、活动主题

认识班集体。

#### 二、活动目的

通过相互沟通，增进班级成员的相互认识和理解，增强责任感和集体意识。

#### 三、理论分析

交往是人类存在的方式，是人的基本要求之一，同时交往也是个体走向社会化的必然要求。人是一个独立的个体，但却是群体中的个体。每个人都是在一定的社会群体中生活，在不断的交往中生活、学习、开展活动的。所以，个体只有在集体中，在与他人的交往中才能

逐渐获得社会的共同规范、道德标准、生活方式，从而适应社会，逐渐变为一个社会人。

班级集体如同一个大家庭，同学之间应如同兄弟姐妹，同学之间要和睦相处，互相关心、帮助和爱护，才能使这个大家庭的成员感受到团结、力量和友谊，感受到谦让和集体的温暖，使同学们在和谐、健康的环境中学习和快乐成长。

在一个班级中，同学们来自不同的地方，背景不同、性格各异、能力有别，具有不同的价值观。要形成一个团结、和谐的班集体，除了需要发现别人的喜好和特长外，还需要学会接纳别人和尊重别人。接纳包括接纳别人的优点和缺点，尊重包括尊重别人的独特个性和生活方式。常言道：“你愿意人怎样待你，你应怎样待人。”

#### 四、活动所需材料

12 星座图片及简介、海报纸和笔。

#### 五、活动过程

##### （一）热身活动——手指活动游戏

请全体同学将右手手指摊开平放在桌上，要求每个人的手指关节都紧紧贴在桌上。

告诉同学要回答四个简单的问题。如果答案是“是的”，请大家分别抬起指定的手指，其他的手指不能离开桌面。

第一个问题：“你爱你的父母吗？如果是，请高高抬起你的大姆指。”

第二个问题：“你爱你的班级吗？如果是，请高高抬起你的小姆指。”（在提出第二个问题前，请大家把大拇指放下。）

第三个问题：“你爱你的朋友吗？如果是，请高高抬起你的食指。”

谢谢大家！请大家把食指和其他手指放下去。

第四个问题：“你是××班的学生吗？如果是请高高抬起你的无名指。”

##### （二）小组讨论

1. 分组：按同学所属的星座分组。
2. 阅读故事。



盲人与瘸子



有一个盲人和一个瘸腿的人共同居住在一幢房子里，平时很少说话，并且矛盾很深，各自总是自己忙自己的事。有一天深夜，不知什么原因导致房子着火了，大火已烧到了房顶，如果再不逃命就没有生还的希望了，但盲人看不到路，平常进进出出的房门早就被大火包围了。瘸子靠自己同样无法逃出火海，因为虽然他能看到逃生的路，但却因为腿脚不灵便，难以达到目的。这时盲人和瘸子同时想出了一个好主意，那就是两个人合作，发挥各自的优点，弥补各自存在的不足，由盲人背着瘸子共同逃出了火海。

读完这个故事你得到什么启发？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

3. 根据你对自己的了解，回答下面问题。

我的性格特点是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

我喜欢\_\_\_\_\_。

我不喜欢\_\_\_\_\_。

我在班级能感受到\_\_\_\_\_。

我心中的班级是（可以用形象或声誉描述）\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

4. 老师分别向各小组分发小组星座图片及简介。请各小组成员分别交流，并对比与各自的星座有关的特点。

5. 由组长汇总小组讨论情况。

用海报的形式展示小组成员的性格、爱好，在班级中的感受，所希望的班级形象或声誉，以及要形成一个好的班级，我们今后需在哪些方面努力。

（三）同学分享感想

1. 每组派出一名同学展示和介绍海报，并对班级建设提合理化建议。

2. 全班同学合唱歌曲《朋友》或同桌的你。

（四）教师总结与点评

要形成一个团结、和谐的班集体，除了需要发现各自的喜好和特长来加深彼此之间的了解外，还需要学会接纳别人和尊重别人。同时要多关心同学，帮助同学。



## 实训 3.2 与友同行游戏

### 一、活动主题

与友同行。

### 二、活动目的

了解同伴交往障碍的原因，学会与同学和谐相处，增进友谊，增强信任感，学会感谢他人。



### 三、理论分析

马克思说：人的生活离不开友谊。但要得到真正的友谊，是不容易的。友谊需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。

在中职学生人际交往中，总是伴随着种种心理因素，其中有些对人际交往是起积极促进作用的，如对自我和他人的正确认识、开朗乐观的性格、宽容大度的胸怀等。有些对人际交往是起阻碍作用的，如羞怯、猜疑、孤独等。了解阻碍人际交往的心理因素，并自觉消除这些心理障碍，才能有效地进行人际交往。

### 四、活动所需要的材料

人际交往中的9种障碍图片。

### 五、活动过程

#### （一）热身活动——集体握手

活动要求：

1. 请全班同学围成两个人数相同的大圆圈，一个套在另一个的里面（最好个子小的或女生在里面）。
2. 内圈的同学转过身来，面向外圈的同学。
3. 在教师的口令下，内、外两圈的同学同时移动十步（内圈同学向左移，外圈同学向右移）停下。
4. 面对面的同学相互握手，内圈的同学对外圈的同学说一句赞美的话，外圈的同学对内圈的同学说“谢谢您！”。



5. 内、外两圈的同学再同时移动十步（内圈同学向左移，外圈同学向右移）停下。
6. 面对面的同学相互握手，外圈的同学对内圈的同学说一句赞美的话，内圈的同学对外圈的同学说“谢谢您！”。

活动中请思考：你有什么感想？你感到高兴吗？

在沟通中，请注意保持微笑，目光应尽可能自然地注视对方的眼睛，进行眼神交流，同



时也能让对方感觉你对他的重视，你做到了吗？

### （二）分组讨论

1. 请全班同学围成一个圆圈，以某同学为头，开始领报数 1、2、3、4、5、6…，按照单数和双数分成两个小组。

2. 分享一个关于友谊的故事

以“谢谢你！”为主题，请小组成员与大家一起分享一个最令你感动或让你感到遗憾的关于友谊的故事，可以是自己的，也可以是别人的。

在这个活动中，你感悟到什么？

### （三）同学分享感想

请各小组选出一个最令人感动或最令人遗憾的故事与全体同学一起分享。

最后合唱歌曲《让世界充满爱》。

轻轻地捧起你的脸	为你把眼泪擦干
这颗心永远属于你	告诉我不再孤单
深深地凝望你的眼	不需要更多的语言
紧紧地握住你的手	这温暖依旧未改变
我们同欢乐	我们同忍受
我们怀着同样的期待	
我们共风雨	我们共追求
我们珍存同一样的爱	
无论你我可曾相识	无论在眼前在天边
真心地为你祝愿	祝愿你幸福平安

### （四）教师总结与点评

通过这个活动，大家懂得了同伴交往中如何与同学和谐相处，即增加沟通，增进友谊，增强信任感，学会感谢他人。同时，了解了九种阻碍人际交往的障碍，并懂得如何自觉消除这些心理障碍，有效地进行人际交往。向帮助你的人表示感谢是一个非常好的习惯，它可以让你拥有更多的好朋友，让我们从今天起一起行动吧！



## 检测 3.1 交往能力测试

### 一、检测要求

下面是一个关于人际交往能力的测验，请结合自己的实际情况选择回答“是”或“否”。

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| (1) 你喜欢参加社交活动吗？      | ( ) |
| (2) 你喜欢结交各行各业的朋友吗？   | ( ) |
| (3) 你常常主动向陌生人做自我介绍吗？ | ( ) |
| (4) 你喜欢发现他们的兴趣吗？     | ( ) |



- (5) 你在回答有关自己的背景与兴趣的问题时感到为难吗? ( )
- (6) 你喜欢做大型公共活动的组织者吗? ( )
- (7) 你愿意做会议主持人吗? ( )
- (8) 你与有地方口音的人交流有困难吗? ( )
- (9) 你喜欢在正式场合穿庄重的服装吗? ( )
- (10) 你喜欢在宴会上致祝酒辞吗? ( )
- (11) 你喜欢与不相识的人聊天吗? ( )
- (12) 你在父母的朋友面前交谈自如吗? ( )
- (13) 你在集体活动中介意扮演逗人笑的丑角吗? ( )
- (14) 你喜欢成为联欢会上的核心人物吗? ( )
- (15) 你曾否为自己的演讲水平不佳而苦恼? ( )
- (16) 你与语言不通的外国人在一起时感到乏味吗? ( )
- (17) 你与人谈话时喜欢掌握话题的主动权吗? ( )
- (18) 你与地位低于自己的人谈话时是否轻松自然? ( )
- (19) 你希望他们对你毕恭毕敬吗? ( )
- (20) 你在酒水供应充足的宴会上是否借机开怀畅饮? ( )
- (21) 你是否曾因饮酒过度而失态? ( )
- (22) 你喜欢倡议共同举杯吗? ( )

## 二、评价说明

本测验的答案并无正误之分。只是一般情况下,擅长于社交的人会倾向于以下答案。

- (1) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 是 (5) 否 (6) 是 (7) 是 (8) 否  
(9) 是 (10) 是 (11) 是 (12) 是 (13) 否 (14) 是 (15) 否  
(16) 否 (17) 是 (18) 是 (19) 否 (20) 否 (21) 否 (22) 是

检查你在每一题上的答案,若与上述相应答案符合得 1 分,否则得 0 分。计算你的得分。

## 三、检测结果的说明

17~22 分:你在各种各样的社交场合都表现得大方得体,从不拒绝广交朋友的机会。

11~16 分:你在大多数社交活动中表现出色,只是有时尚缺乏自信心。

5~10 分:也许是由于羞怯或少言寡语的性格,你没有表现出足够的自信。

4 分或以下:你是一位孤独的人,不喜欢任何形式的社交活动。



## 案例 3.2 用我心换你心

日本一家公司曾经想收购一片土地用来扩大经营规模。可惜那片土地属于一个寡居多年的老太太,是她丈夫的遗产。因此,无论公司董事长还是地方政府出面,老太太都不答应。

有一天,下着大雨,老太太怒气冲冲地走进公司大楼,准备警告总经理别再派人去烦她。



这时，公司的一名小职员看见老太太浑身湿淋淋的，立刻为她拿来一双拖鞋换上，递给她干毛巾擦头发，又端来一杯热茶给她喝，同时站在老太太旁边和她说话。

老太太问：“你知道我是谁？知道我来干什么吗？”

那位职员说：“不管你是谁，也不管你要做什么，既然你走进大厅，我就应该为你服务。”

老太太没有说话，思考了一会儿，然后走进总经理办公室，对他说：“我改变了主意，但不是因为你，而是因为你公司的那位职员。他待一个陌生人如此好，相信有这样员工的公司一定会大展宏图，所以我愿意把地卖给你们公司。”

别小瞧一句问候，一个微笑，也许就是这些细微之处，可以化腐朽为神奇，让我们的心灵走到一起。



### 思考

1. 老太太为什么改变主意，同意把地卖给公司？

2. 如果你是那位公司职员，你会如何做？

3. 从这个案例中，你得到什么启发？



## 知识 3.2 沟通

### 一、沟通的五种模式

沟通是与人交往的桥梁，良好的人际交往关系需建立在人际沟通过程的基础上。心理学家维琴尼亚·萨提尔认为世界上不同种族的人的沟通模式都是共通的，主要有五种代表性的

沟通模式。



五种沟通模式

1. 讨好型。忽略自己的需要，总是去迎合别人，甚至委曲求全；在行为上表现为软弱、依赖、同意他人的观点或行为。
2. 责备型。眼中只有自己，总是指责他人的错误；而其实指责他人所伸出的那只手是疲惫的，在暴力、愤怒、咆哮的背后，常有一颗孤单无助的心。
3. 超理智型。忽视他人和自己，只在意环境；非常坚持原则，固执、强迫性、客观且不谈情感，经常双手交捧在胸前，头仰天、鼻朝上，以“理性”来保护自己，压抑自己的真实情感。
4. 打岔型。说话不切题，兜圈子，全然不顾及他人、自己和环境；在团体中或许显得活泼、开朗，是个“开心果”，可是也很容易说错话，而且由于没有规律、缺乏目标、活动过多，所以可能破坏团体。
5. 表里一致型。既有自我的位置，也很替对方着想，还考虑到环境的因素；处理人际关系时既客观公正，又有浓浓的人情味。

## 二、沟通的原则



人际沟通的原则主要有以下几种（请把这几种原则写到上面卷轴中）。

1. 讲出来。尤其是坦白地讲出你内心的感受、感情、痛苦、想法和期望，但绝对不是批评、责备、抱怨、攻击。



2. 不批评、不责备、不抱怨、不攻击、不说教。批评、责备、抱怨、攻击这些都是沟通的“刽子手”，只会使事情恶化。

3. 互相尊重。只有给予对方尊重才有沟通，若对方不尊重你时，你也要适当的请求对方的尊重，否则很难沟通。

4. 绝不口出恶言。恶言伤人，就是所谓的“祸从口出”。

5. 不说不该说的话。如果说了不该说的话，往往要花费极大的代价来弥补，正是所谓的“一言既出、驷马难追”、“病从口入，祸从口出”，甚至于还可能造成无可弥补的终生遗憾！所以沟通不能够信口雌黄、口无遮掩；但是完全不说话，有时候也会让事情变得更糟糕。

6. 情绪不稳定时不要沟通，尤其是不要做决定。情绪不稳定时的沟通常常无好话，既理不清，也讲不明；尤其在情绪中，很容易冲动而失去理性，如：吵得不可开交的夫妻、反目成仇的父母与子女、对峙已久的上司和下属，尤其不能够在情绪不稳定时做出情绪性、冲动性的“决定”，这很容易让事情不可挽回，令人后悔！

7. 理性的沟通，不理性不要沟通。不理性时只会引起争执，不会有结果，更不可能有好结果，所以，这种沟通无济于事。

8. 觉知。不只是沟通才需要觉知，一切都需要。如果自己说错了话、做错了事，如不想造成无可弥补的伤害时，最好的办法是什么？“我错了”，这就是一种觉知。

9. 承认“我错了”。承认“我错了”是沟通的“消毒剂”，可解冻、改善与转化沟通的问题。就一句：我错了！勾销了多少人的新仇旧恨，化解掉多少年打不开的死结，让人豁然开朗，放下武器，重新面对自己，开始重新思考人生，甚至于思考“我是谁？”这样的哲学命题在这浩瀚的宇宙里，人最在意的就是“我”，如果有人不尊重我、打压我、欺负我或侮辱我时，即使是亲如父子，都可能反目成仇，过于偏激的青少年，离家出走还不算什么，死给你看的例子也不在个别！

10. 说声“对不起”。说声“对不起”，不代表我真的做了什么天大的错误或伤天害理的事，而是一种“软化剂”，使事情终有回旋的余地，甚至于还可以创造“天堂”；其实有时候你也真的是大错特错，死不认错就是一件大错特错的事。

11. 让奇迹发生。如今人们在交往中愿意互相认错，就是在替自己与家人、朋友、同学创造了天堂与奇迹，化不可能为可能。

12. 爱。一切都是爱，“爱是最伟大的治疗师”。

13. 等待转机。如果没有转机，就要等待；不要以为空等待，成果就会从天下掉下来，还是要你自己去努力，但是努力并不一定会有结果，或舍本逐末；但若不努力时，你将什么都没有。

14. 耐心。等待惟一不可少的是耐心，有志者事竟成。

15. 智慧。智慧使人不执着，而且福至心灵。

### 三、沟通的方法

(1) 主动交流。每天找一点时间，主动谈谈自己的学校、老师和朋友，高兴的事或不高兴的事，与大家一起分享你的喜怒哀乐。

(2) 创造机会。比如在做饭、打球、逛街、看电视时。边做事情、边交流。



(3) 认真倾听。当受到批评或责骂时，不要着急反驳，试着平心静气地先听完对方的想法，说不定你会了解对方大发雷霆背后的理由。

(4) 控制情绪。与别人沟通不畅时，不随意发脾气、顶嘴，避免不小心说出或做出伤害别人的事。想要动怒时，可以深呼吸、离开一会，或用凉水洗把脸。

(5) 善于体谅。可能错不在你，你有很大的委屈，但是先不去争辩。也许对方过于劳累或工作生活中遇到了麻烦。换个时间和地点，再与对方沟通，会有意想不到的效果。

(6) 讨论问题，达成协议。学会遇事多与大家讨论，并就如何行动达成协议。

### 分析案例 3.2，思考

1. 职员与老太太的沟通模式是\_\_\_\_\_沟通模式。

2. 案例中，体现了人际交往的\_\_\_\_\_原则。

3. 案例中应用了\_\_\_\_\_沟通技巧。

想一想：

1. 在平时与同学、老师、父母的交流沟通中，你常常会偏向那种沟通模式？

2. 你认为最重要的人际沟通原则是\_\_\_\_\_。



### 实训 3.3 与恩师同行



#### 一、活动主题

如何处理师生关系。



## 二、活动目的

(1) 了解师生关系中存在的主要冲突和表现, 知道建立良好的师生关系对个人学习、成长的作用。

(2) 学会积极主动地与老师交往, 促进师生相互理解, 建立良好的师生关系。

## 三、理论分析

和谐的师生关系直接影响着学生学习和生活的热情。师生之间最重要的是相互尊重, 相互理解, 相互信任。只有这样, 才能把了解、信任的钥匙交给对方; 只有这样, 师生间的距离才能缩短, 关系才会融洽, 感情才会沟通。

老师也是活生生的人, 有自己的个性, 有七情六欲, 有自己的长处和弱点, 也会出差错, 并不是完美无缺的。老师也有他们的“不能”和“不开心”, 有他们的“固执的观念”。作为学生, 应该客观地、全面地评价老师, 不能求全责备, 不能要求过高, 更不能把老师偶像化。

与老师交往时, 运用“角色互换法”, 站在老师的立场上, 用老师的眼睛来看这个世界, 用老师的心来理解这个世界, 进而理解老师的想法和行为。经常问问自己这些问题, 如“如果我是老师, 此时我会怎么做”, 这样可以增强我们的同感心, 帮助我们更好地理解老师, 化解许多误会和矛盾。

## 四、活动过程

### (一) 热身活动

#### 1. 做游戏。

请全班同学每 2 人自由组合成一个小组。要求每组的 2 名同学, 背靠背坐在地上, 两人双臂交叉, 合力使双方一同站起。



在活动中, 你能只靠一个人的力量完成起立动作吗? 你是否能轻松地平地而起? 你认为要使游戏很容易成功, 最关键的是什么?

#### 2. 分组: 自由分组。

### (二) 小组活动与讨论

## 活动一: 小测验

### 你与老师相处有困扰吗

对下列题目做出“是”或者“否”选择。





题 目	是	否
①某位老师对你感到讨厌或者你讨厌某位老师。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②教师不了解你的忧虑与不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③你找不到一位能倾诉内心隐秘的老师。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④某位老师对你有点冷漠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤老师常让你感到紧张与不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥老师很少与你倾心交谈。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

测验记分办法：每题选择“是”记1分，选择“否”记-1分。将各题得分相加，其分数表明师生之间在情感距离上的困扰程度。

测验结果的说明：

3~6分，程度严重或比较严重；

-3~-2分，程度中等；

-6~-4分，程度较轻。

小组成员分别交流小测验的得分情况，看看我们与老师相处的困扰情况。若我们与老师相处困扰程度严重或比较严重，你认为主要原因是\_\_\_\_\_。

请把小组成员认同的主要原因写在白纸上。

## 活动二：角色互换

如果你成为老师，当你遇到下列情况时，你会怎么想？怎么做？

- ① 学生上课要睡觉时：\_\_\_\_\_
- ② 学生故意扰乱课堂秩序时：\_\_\_\_\_
- ③ 学生不接受你布置的任务时：\_\_\_\_\_
- ④ 学生不服从管理时：\_\_\_\_\_
- ⑤ 学生不及时完成作业或干脆不做时：\_\_\_\_\_
- ⑥ 学生经常迟到、厌学时：\_\_\_\_\_

请把你们小组想到的做法写在白纸上。通过这次活动，你能否体验到老师的内心想法？你明白了什么？

## 活动三：自我做主

今天我们当了一次老师，对老师有了更多的了解，以后当我们遇到下列情况时，你会怎么想？怎么做？

- ① 当老师因不明真相错怪你时：\_\_\_\_\_
- ② 当老师当众批评你时：\_\_\_\_\_
- ③ 当老师严格要求你时：\_\_\_\_\_
- ④ 当老师当众表扬你时：\_\_\_\_\_
- ⑤ 当老师不理解你时：\_\_\_\_\_



⑥ 当老师与你的意见产生分歧时：\_\_\_\_\_

⑦ 当老师向你布置某一任务时：\_\_\_\_\_

请把小组成员想到的做法写在白纸上。

（三）学生分享感想

请各小组派一名同学陈述小组活动的结果。



#### （四）教师总结与点评

通过本活动，同学们了解了良好的师生关系对个人学习、成长的重要作用。明白了建立良好的师生关系要靠积极主动地与老师交往，尊重老师，促进师生相互理解，共同提高。



### 实训 3.4 我与父母



#### 一、活动主题

如何与父母沟通。

#### 二、活动目的

1. 加强对父母的了解，尊重父母长辈，学会与父母积极主动的沟通，知道亲情对健康成长的作用。
2. 培养感恩的品德和行为习惯。

#### 三、理论分析

在这世界上，爱有许多种，最伟大的爱莫过于父母给我们的爱。父母的爱是真诚的、实在的，在举手投足之间，无不体现了他们的关怀。在父母的眼里，儿女就是他们的一切，为了儿女可以付出金钱、权势乃至生命。爱是双向的，双向交流的爱，才能形成爱的循环。

心理学家和教育学家将父母与子女两代之间，在价值观念、心理态度、道德认知、行为规范、生活方式与思想习惯上的差距所形成的心理鸿沟称为代沟。代沟的存在是无法避免的，但如果孩子和父母都能做到进行良好的沟通，求同存异，理解对方，并能在实践中主动协调代际关系，缩小差距，便能超越代沟。

要维系一个幸福的家庭，每一个成员都要尽自己的一份力。对于孩子来说，主动沟通就是对“家”的最大贡献。沟通是减少差距或误解的最好方法。



#### 四、活动过程

##### (一) 热身活动

1. 全班合唱歌曲《世上只有妈妈好》。
2. 分组：自由分组。

##### (二) 小组活动和讨论

##### 活动一：阅读故事

##### 生命的姿势



1999 年的国庆节长假，丈夫和妻子带着他们两岁的儿子到有“天沟地缝”之称的马岭风景区旅游。当时正值马岭一年之中最好的时节，风景区游人如织。

来到马岭山脚下，夫妇抱着儿子坐进了上山缆车。由于游人太多，每次只能乘坐 10 人的缆车竟挤进了 35 人。门关后，缆车开始缓缓地上升，像笨重的老牛一样终于上到了山顶。可就在人们即将开门下车时，突然，缆车开始回滑，有人开始惊慌起来。随着缆车下滑速度的加快，所有人都大声呼救，可缆车正在七八十米的高空，所有的呼喊都显得徒劳。

缆车顺着缆绳急速地滑向地面平台，那一对夫妻起初也随着其他躁动的游客呼喊求救，当他们意识到求助已于事无补时反倒镇静下来。他们不约而同地想到了怀里“嗷嗷”哭叫着的儿子，丈夫猛地转过头对身边的妻子大声喊道：“一定要把儿子举起来！举起来！”妻子还没来得及回答，“轰”的一声，缆车已重重摔在了平台上……顷刻间，惨剧就发生在所有人的面前。

就在电光石火的霎那，夫妻俩作的惟一选择就是——举起儿子！而他们却没有对自己采取任何保护性的措施……这场事故中，这对夫妻都未能幸免于难，但他们才两岁大的儿子却仅仅是嘴唇受了一点点轻伤。

从这个事故中，我们能感悟到\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

请小组成员交流相互的感悟，并把小组成员想到的感悟写在白纸上。



活动二：你关心父母吗

关心一个人在于你对他细节上的了解，你的父母是爱你的，他们能准确说出你的生日，你喜欢吃的东西，等等。你对你的父母有多少了解？请完成下表。

表 3.1 测测你对父母了解程度

项 目	父 亲	母 亲
年龄		
生日		
最爱吃的东西		
最不喜欢吃的东西		
最喜欢做的事情		
最难忘的事情		
最好的朋友		

如果还有许多问题无法回答，那表明你对你的父母不够关心。  
想一想：我们怎样才能让父母体会到我们的关心和爱？请把小组讨论结果写在白纸上。

活动三：积极行动

当遇到下列情况时，你会怎么做？

- ① 当你与父母的意见有分歧时，你会\_\_\_\_\_。
- ② 当你不能满足父母的期望时，你会\_\_\_\_\_。
- ③ 当父母要你做一些你不愿意做的事时，你会\_\_\_\_\_。

请小组成员交流相互的想法，并把小组成员的想法写在白纸上。

（三）学生分享感想

请各小组派一名同学陈述小组活动的结果。

（四）教师总结与点评

通过本活动，同学们可以加深对父母的了解，懂得尊重父母长辈，学会与父母积极主动的沟通，关心体贴父母，明白自己在家庭中的地位，了解亲情对健康成长的作用，出现分歧时求同存异，培养感恩的品德和行为习惯。



检测 3.2 处理人际冲突能力检测

一、检测要求

下面每题有 4 个备选答案。请根据自己的实际情况，选择一个最适合的答案。



1. 要是你与某同学产生了矛盾, 关系紧张起来, 你将怎么办? ( )
  - A. 你从此不再搭理他, 并设法报复他。
  - B. 请别人帮助, 调解我们之间的紧张关系。
  - C. 我将主动去接近对方, 争取消除矛盾。
  - D. 他若不理我, 我也不理他; 他若主动前来招呼我, 那么我也招呼他。
2. 如果你被人误解干了某件不好的事情, 你将怎么办? ( )
  - A. 同亲友捏造一些莫须有的事加在对方身上, 进行报复。
  - B. 找这些乱说的人对质, 指责他们。
  - C. 要求相关部门调查, 以弄清事实真相。
  - D. 置之一笑, 不去理睬, 让时间来证明自己的清白。
3. 如果你的父母之间关系紧张, 你将怎么办? ( )
  - A. 谁厉害就倒向谁一边。
  - B. 采取不介入态度, 不得罪任何人。
  - C. 谁正确就站在谁一边, 态度明朗。
  - D. 努力调解两人之间的关系。
4. 如果你的父母老是为一些小事争吵不休, 你准备怎么办? ( )
  - A. 尽量少回家, 眼不见为净。
  - B. 根据自己的判断, 支持其中正确的一方。
  - C. 威胁他们: 如果再吵, 就不认你们为父母了。
  - D. 设法阻止他们争吵。
5. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧, 你将怎么办? ( )
  - A. 下决心中断我们之间的朋友关系。
  - B. 为了友谊, 迁就对方, 放弃自己的观点。
  - C. 请与我俩都亲近的第三者来裁决谁是谁非。
  - D. 暂时避开这个问题, 以后再说, 以求同存异。
6. 当别人妒嫉你所取得的成绩时, 你将怎么办? ( )
  - A. 以后再也不冒尖了, 免得被人妒嫉。
  - B. 同这些妒嫉者争吵, 保护自己的名誉。
  - C. 走自己的路, 不管别人怎么看待我。
  - D. 一如既往地工作, 但同时反省自己的行为。
7. 如果有一天需要你去处理某一件事 (不是坏事), 而处理这件事的结果不是得罪甲, 就是得罪乙, 而甲和乙恰恰又都是你的好朋友, 你将怎么办? ( )
  - A. 为了不得罪甲和乙, 宁可不顾当时的需要, 不去做这件事。
  - B. 瞒住甲和乙, 悄悄把这件事做完。
  - C. 事先不告诉甲和乙, 事后再告诉得罪的一方。
  - D. 向甲和乙讲明这件事的性质, 想办法取得他们的谅解, 再处理这件事。
8. 如果你的好朋友虚荣心太强, 使你很看不惯, 你将怎么办? ( )
  - A. 听之任之, 随他 (她) 怎么做, 以保持良好关系。
  - B. 只要他 (她) 有追求虚荣的表现, 就同他 (她) 争吵。

- C. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关。
- D. 利用各种机会劝导他（她）。
9. 如果你对某一问题的正确看法被老师否定了，你将怎么办？（ ）
- A. 同老师争吵，准备离开该校或所在班级。
- B. 学习消极，以发泄自己的不满。
- C. 向学校领导反映，争取学校领导的支持。
- D. 一如既往地认真学习，在适当的时候再向老师陈述自己的看法。
10. 如果你同朋友在假日活动的安排上意见很不一致，你准备怎么办？（ ）
- A. 与朋友争论，迫使朋友同意自己的安排。
- B. 到时独自活动，不和朋友在一起度假了。
- C. 双方意见都不采纳，另外商量双方都不反对的安排。
- D. 放弃自己的意见，接受朋友的主张。

## 二、评分说明

以上各项选 A 得 0 分，选 B 得 1 分，选 C 得 2 分，选 D 得 3 分，把各项相加为总分。

## 三、检测结果说明

总分 0~6 分：表明处理人际冲突的能力很弱。

总分 7~12 分：表明处理人际冲突的能力较弱。

总分 13~18 分：表明处理人际冲突的能力一般。

总分 19~24 分：表明处理人际冲突的能力较强。

总分 25~30 分：表明处理人际冲突的能力很强。



## 单元小结 如何拥有健康的交往心理

### 一、人际交往的原则

良好的人际关系是一个事业成功的基础。在中职学生人际交往中，必须学会遵循以下原则，才能有效地进行人际交往。

1. 尊重。尊重包括自尊和尊重他人两个方面。自尊就是在各种场合自尊自爱，维护自己的个性；尊重他人就是尊重他人的个性、习惯与爱好。古人说：“敬人者，人恒敬之。”

2. 真诚。真诚待人是人际交往中最有价值，也是最重要的原则，表里如一、以诚待人是人际交往得以延续和深化的保证。对待朋友不能虚伪与欺骗，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才能获得的。

3. 宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。宽容表现在对非原则问题不斤斤计较，能够以德报怨，有了这样的心境，就会有良好的人际关系，就会使自己每一天都快乐。



4. 平等。以平等的态度与人交往，不要凭自己的长处、优势盛气凌人。
5. 互利。互利是指交往双方在满足对方的同时，又得到对方的报答，双方的交往关系就能继续发展，人际间的互利包括物质和精神两方面。
6. 谦虚。谦虚好学者，人们总是乐于与之交往，反之狂妄自大、目无他人者，人们往往避而远之。
7. 自信。在与人交往时，既要克服自卑，保持自信，也要避免自负。
8. 理解。相互理解是人际沟通、促进交往的条件，在人际交往中，你不仅要细心了解他人的处境，心情、特性、好恶、需求等等，站在对方的角度来考虑问题，还要根据彼此的情况，主动调整或约束自己的行为，尽量给他人以关心、帮助和方便，多为他人着想，处处体恤别人。
9. 理智与人交往需要培养理智，切忌感情用事；学会知人知己，以防止猜疑心的出现。
10. 信用。人际交往要讲究一个“信”字。信用有两层含义：一是言必信，即说真话，不说假话；二是行必果，即说到做到，遵守诺言，实践诺言。

## 二、人际交往的技巧

1. 要主动交往，学会适应新的环境。
2. 记住别人的姓名。
3. 尊重别人，尽量减少对别人的伤害。
4. 正视别人的批评。
5. 注意仪表美。
6. 待人要真诚热情。
7. 做一个忠实的听众。
8. 关心帮助别人。
9. 克服自卑心理。



## 第 4 单元

# 其实我要学



### 知识要点

学习是中职生生活中最重要的任务，但一部分中职生学习效果往往不尽如人意。原因大都在学习心理和学习方法有问题。本单元就愿意学习、学会学习、有效学习等问题，从“心”开始，帮助你养成良好的学习习惯和掌握正确的学习方法。





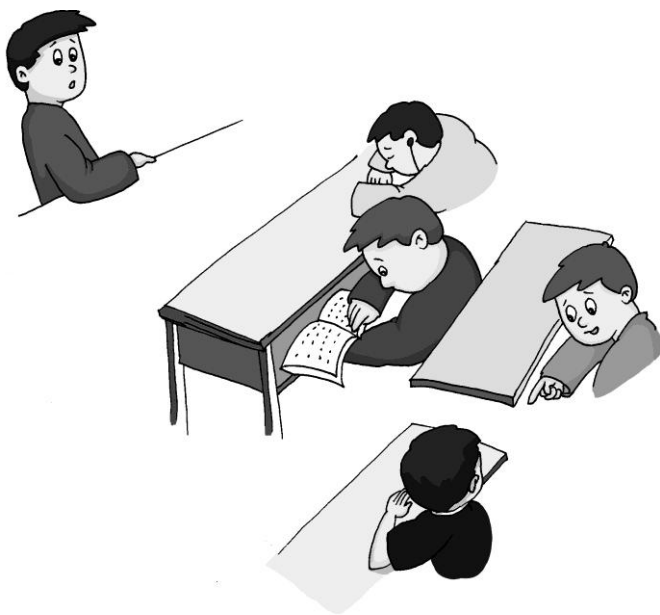
美国著名学者阿尔文·托夫勒指出：未来的文盲不再是不认识字的人，而是没有学会怎样学习的人。在 21 世纪，学会如何学习是每个人都要面对的时代课题。学习关系到自己的现在和未来，与职业的发展、家长的期望、社会的需求紧密相联。所以，学习是我们最重视的，也是最容易产生各种心理困扰的问题。中职生常见的学习心理困扰主要表现为厌学、学习疲劳、注意障碍、记忆障碍、学习动机缺乏、考试焦虑等。



## 案例 4.1 如何适应新的学习环境

佳佳在某中职校就读。学习上总是找不到感觉，上课精力不集中，脑子一片空白时常走神。她觉得老师讲课没有重点，其他同学在书上、笔记本上做笔记记得密密麻麻的，佳佳的书和笔记本上却空空如也。刚接触专业课，佳佳不知道如何应付，而且职校不开设她擅长的物理课。佳佳觉得学习和生活都没有意思。

小王中考仅仅考了 200 多分，看着其他同学拿着普通高中的录取通知书，小王心里非常苦闷。父母把他送入了职校，小王成为电子商务专业的一名新生。在职校，他学习上遇到许多困难，数学、英语听不懂，网页设计、营销策划做不来。小王觉得自己一事无成，浑身没劲，心里非常烦躁。



上述案例是目前中职生较为普遍存在的心理问题。部分中职生进入新的学习环境后，思维状态还停留在以前，尚未接受环境的改变。同时，由于自身文化基础问题，学习专业课有困难。入学前对所就读的专业不了解，入学后学习兴趣又不高。学习没有明确的目标，造成既轻视文化课学习，又忽视技能的训练。久而久之，在学习上对自己越来越没有信心。这种情况在很大程度上困扰着我们中职生身心的发展，影响生活和学习的正常进行。

问题：

1. 佳佳和小王为什么会觉得学习和生活没有意思？



2. 你是否也存在同样的困扰？为什么？

3. 对于学习，你觉得你的主要问题在哪儿？为什么？

4. 结合自身情况，面对学习困扰，你将如何改进？

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_



## 知识 4.1 厌学及调适方法

### 一、厌学的含义及表现形式

厌学是学生对学校的生活失去兴趣，产生厌倦情绪，持冷漠态度等心理状况及其在行动中的不良表现形式。厌学作为一种心理状态，不是某个特定学生拥有的，而是所有学生在某种程度上共同潜在的问题。一旦造成厌学的客观条件对其产生作用，就会在行动中表现出来。

厌学有以下几种表现。

1. 心智活动差。即学生的各种学习活动完全处于消极被动状态。
2. 学习成绩差。
3. 动力不足。
4. 破坏性强。

### 二、厌学的调适方法

克服厌学情绪可以采取以下几种调适方法。

1. 树立远大抱负，明确学习的目的和意义。
2. 制订切实可行的学习计划，培养强烈的求知欲望和浓厚的专业兴趣。
3. 在实践中培养学习兴趣，获得学习成功的体验。
4. 积极参加各种学习技能比赛，创造有利于学习的氛围。
5. 利用反馈信息提高学习兴趣，对学业失败进行积极归因。

● 俗话说得好：兴趣是最好的老师。当一个人充满兴趣干一件事情时，心情愉快，精神放松，大脑高度兴奋，创造性思维得到完美发挥，学习和工作效率特别高。如果我们中职生总能在兴趣支配下学习，把求知欲和好奇心培养和激发出来，学习对于我们来说也就不再是一件难事了。



## 检测 4.1 你有厌学情绪吗

### 一、检测要求

请对下列各题做出“是”或“否”的回答。

1. 我认为在现在这个社会, 学习是没有用的。( )
2. 我对学习不感兴趣。( )
3. 一提到学习我就头疼。( )
4. 如果可以选择, 我宁可去做其他事, 也不愿意去学习。( )
5. 我没有地方可去, 才来学校学习的。( )
6. 来学校学习是父母的意思, 不是我的本意。( )
7. 一打上课铃, 我就浑身无力。( )
8. 上课的时候, 我总想出教室。( )
9. 上课时老师讲的内容, 我总是听不懂。( )
10. 我认为学习对我来说太难了。( )
11. 老师布置的作业, 我经常不完成。( )
12. 上课时, 我老是想起别的事。( )
13. 我上学经常迟到、早退, 没有办法克服。( )
14. 我和很多老师的关系都不太好。( )
15. 我来学校学习只是为了打发时间。( )
16. 我认为上学只不过是想要一张毕业证。( )
17. 上课的时候, 我总想着下课。( )
18. 我希望我能早点毕业, 尽早离开学校。( )
19. 我经常旷课。( )
20. 上课我经常做一些与学习无关的事。( )
21. 我最害怕的事就是考试。( )
22. 学习成绩的好坏与我无关。( )
23. 上课老师讲的东西我听不懂, 也不想去弄懂。( )
24. 我对考试已经麻木了, 无所谓。( )
25. 上课我经常打瞌睡, 想睡觉。( )
26. 我为自己的前途感到担忧, 但是我无能为力。( )
27. 我讨厌学校、讨厌老师、讨厌课本。( )
28. 我的作业总是抄别人的。( )
29. 我认为在学校学习是浪费时间, 还不如出去打工赚钱。( )
30. 我认为全部的课程对我都是没用的, 还不如改为自习课或活动课。( )



## 二、评分说明

每题选择“是”计1分，选择“否”不计分。然后将各题得分相加，统计总分。

## 三、检测结果与说明

1~10分为轻度厌学情绪，表明你开始对学习产生排斥，需要及时调整；

11~20分为中度厌学情绪，表明你已经有严重的厌学现象，应立刻找出问题所在，调整好自己的心态；

21~30分为重度厌学情绪，你已经完全对学习产生排斥，必须马上培养学习兴趣，坚定学习信心，树立正确的学习态度。

## 检测 4.2 我的多元智能检测

### 一、检测要求

下面有80个问题，每一个问题之后均有五个选项，依照层次高低排列。请按照你实际情况与题目相符的程度，勾选适当的选项：完全不符选择1，小部分符合选择2，部分符合选择3，大致符合选择4，完全符合选择5。

表 4.1 多元智能检测表

检 测 题 目	1	2	3	4	5
1.我词汇丰富，表达能力超出一般	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我喜欢思考、讨论科技或数学方面的问题	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我喜欢用图表来解释说明	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我的肢体动作协调，姿态优雅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我很喜欢关心、欣赏、谈论音乐方面的信息	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.到户外活动，我能够细心观察自然景物，喜好发问、思考	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我经常参加群体聚会活动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我非常了解自己的优点和缺点	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我能准确记得自己读过的文章或听过的话	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我的计算能力优异，数字感良好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我的空间目测能力良好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.说话时，我善于使用肢体和手势来表达意见及情感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我很会唱歌、吹口哨、哼曲子或打拍子等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我对大自然界有浓厚兴趣，愿意关心从事有关自然界的事务	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我的朋友很多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我会自觉地朝自己的目标努力，不需要外部力量来督促	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



续表

检 测 题 目	1	2	3	4	5
17.我的表达生动有趣,善于描述、讲故事等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我对运用数字、符号、概念等很敏感,抽象思考能力强	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我的绘图能力优异,作品充满画趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我能运用多种多样的动作来表现一个事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.我能随手运用生活中的器材来表现音乐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我关注与大自然有关的书籍或电视节目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我善于体察别人的情感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我能够反思和改进自己的做事方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我的阅读面很广,阅读理解能力很强	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我能用符号、比喻、概念等表达或简化复杂的意思	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我善用图像记忆、思考或表达知识或意思	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我的运动感觉很好,偏爱在活动中学习	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.我能用音乐来美化生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.我关心、参与垃圾分类与废物处理事务	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.我很了解别人对我的看法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.我的独立性强,不依赖他人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.我对词句理解精确,能灵活运用熟语、成语或名句	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.我善于归纳,善于得出结论	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.我喜欢绘图、造型或者场景布置	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.我善于运用肢体动作生动地模仿人、动物等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.我的听觉很灵敏,能清晰记得自己听过的语音、响声、曲子等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.我很会饲养小动物或种植花草树木	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.我能积极参与团体讨论	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.我善于自我激励,不需要别人督促自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.我的说理能力良好,擅长辩论或演说	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.我擅长推理,逻辑性很强	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.我擅长美术鉴赏,对于色彩、图形、光彩的感觉十分敏锐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.我能很快学会操作工具、机器等器具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.我的乐感、节奏感很好,能很快学会一首歌曲或乐曲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.我尊重自然界的生命,很喜欢欣赏自然景物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.我能主动关心别人,善于为他人排忧解难	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.我能理性地对待来自别人对自己的批评	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.我说话、写作能够把握重点,有条有理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.我善于发现、分析问题,能找出问题的症结	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.我能很快理解图表、地图、示意图等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.我能很快学会骑车、游泳、球类之类的新技能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.我唱歌或演奏乐器的能力很强	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



续表

检测题目	1	2	3	4	5
54.我很了解名山、大川、古镇等，通晓各地风土人情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.同伴总是很尊重、喜爱我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.在亲属、同学、朋友等人群中，我很清楚自己的地位与角色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57.我喜好写作，善于用文字表情达意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58.我的思维方式灵活，能用多种方法解题	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59.我的方位感很强，在陌生的地方很快能找到方向	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60.我能很快学会跳舞，表演出色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61.我能够改编乐曲或歌曲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62.我喜欢以大自然为题的电影、音乐、摄影、美术或文学作品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63.我很善于与别人合作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64.遇到不同的或陌生的场合，我能很快知道自己该怎么做	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65.我对方言、外语等语言学得快而好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66.我解决数理难题的能力很强	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67.我很会玩拼图、迷宫、积木等观察游戏	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68.我的体育能力很强，是个优秀的运动员	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69.我的音乐鉴赏能力强，对乐曲、歌曲有独到见解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70.我关心和参与保护野生动物、水资源和其他自然环境和资源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71.当与别人意见不同时，我能有效地进行沟通、协调	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72.面对压力，我也能坚持自己正确的意见	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73.我常常自豪地谈论或展示我的作文或文艺作品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74.我喜欢深入地探究各种问题	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75.我常常对自己到过的地理场景记忆犹新	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76.我善于制作、拆装玩具、航模等器具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77.有演出机会时，我常常为大家演奏或演唱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78.我喜欢登山、远足、攀岩、露营、漂流、赏鸟等休闲活动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79.我常被选为团队的领导者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80.我很清楚自己的个性和追求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 二、评分说明

对于每题的选项，你选择了几，这一题就计几分。比如第1题如果你选择了5，就计5分，如果选择了1，就计1分，并把得分写在表4.2中“1”后对应的方格中。其余依此类推。最后把每一项的得分加起来，就是这一项对应的智能总得分。分数统计出来后，你可以按照由高到低的顺序进行排名，这样，你就可以认识到自己哪些智能是比较强的，而哪些智能是相对比较弱的。



表 4.2 分项智能得分统计表

智能名称	序号	分数	排名
语言智能	1.□ 9.□ 17.□ 25.□ 33.□ 41.□ 49.□ 57.□ 65.□ 73.□		
逻辑—数理智能	2.□ 10.□ 18.□ 26.□ 34.□ 42.□ 50.□ 58.□ 66.□ 74.□		
视觉空间智能	3.□ 11.□ 19.□ 27.□ 35.□ 43.□ 51.□ 59.□ 67.□ 75.□		
身体运动智能	4.□ 12.□ 20.□ 28.□ 36.□ 44.□ 52.□ 60.□ 68.□ 76.□		
音乐智能	5.□ 13.□ 21.□ 29.□ 37.□ 45.□ 53.□ 61.□ 69.□ 77.□		
自然观察智能	6.□ 14.□ 22.□ 30.□ 38.□ 46.□ 54.□ 62.□ 70.□ 78.□		
人际关系智能	7.□ 15.□ 23.□ 31.□ 39.□ 47.□ 55.□ 63.□ 71.□ 79.□		
自我认知智能	8.□ 16.□ 24.□ 32.□ 40.□ 48.□ 56.□ 64.□ 72.□ 80.□		

### 三、检测结果与说明

多元智能理论是美国哈佛大学教授霍华德·加德纳提出的。他认为每个人都具有多元智能，即八大智能，尽管每个人在这些智能上的表现各有差异，但只要通过不同的方式进行结合和运用，就能完成不同的工作及解决不同的问题。这八大智能以及适合从事的职业分别如下。

1. 语言智能。是指用语言思维、表达和欣赏语言深层内涵的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括作家、诗人、记者、演说家、新闻播音员等。

2. 逻辑—数理智能。是指能够计算、量化、思考命题和假设，并进行复杂数学运算的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括科学家、数学家、会计师、工程师、电脑程序设计师等。

3. 空间智能。是指以三维空间的方式进行思维的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括航海家、飞行员、雕塑家、画家、建筑师等。

4. 肢体—运动智能。是指能够巧妙地操纵物体和调整身体的技能。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括运动员、舞蹈家、外科医生、手工艺从业者等。

5. 音乐智能。是指能够敏锐地感知音调、旋律、节奏和音色等的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括作曲家、指挥家、乐师、音乐评论家、乐器制造者和善于领悟音乐的听众。

6. 人际智能。是指能够有效地理解别人和与人交往的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括教师、社会工作者、演员、政治家等。

7. 内省智能。是指关于建构正确自我知觉并善于用这种能力计划和导引自己人生的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括心理学家、哲学家等。

8. 自然观察智能。是指观察自然界中的各种形态、对物体进行辨认、能够洞察自然或人造系统的能力。此项智能得分高的人群适合从事的职业包括农民、植物学家、猎人、生态学家、庭园设计师等。





## 知识 4.2 掌握正确的学习方法

同样是学习为什么有的人学得快，有的人学得慢呢？其实，学习方法是关键。对于我们职校学生来说，同样需要掌握多种好的学习方法，并养成独立学习的习惯，运用适合自己的学习方法指导学习，提高学习效率，成功也就离我们不远了。

### 一、正确的学习方法

1. 课前预习。
2. 用心领悟。
3. 大胆尝试。
4. 敢于猜想。
5. 及时总结。
6. 补充拓展性学习。
7. 实践应用性学习。
8. 服务展示性学习。

### 二、如何提高学习效率

1. 每天保证 8 小时睡眠。
2. 学习时全神贯注，要用心。
3. 坚持体育锻炼，劳逸结合。
4. 学习要主动、要自信。
5. 保持愉快的心情、与老师和同学融洽相处。
6. 注意整理。
7. 时间安排要合理。



## 检测 4.3 你的学习方法对吗

### 一、检测要求

下面有 30 个问题，每个问题有 4 种选项，请你按照自己实际情况进行选择，每个问题只能选择一个答案。

1. 你在看书时经常留意不懂的地方。(       )  
A.总是       B.偶尔       C.很少       D.从不
2. 你平常总是看一些与学习无关的书籍。(       )  
A.从不       B.很少       C.偶尔       D.总是
3. 学习过程中有不懂的地方，你非弄懂不可。(       )



- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
4. 你学习时在认为比较重要的地方, 会做记号。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
5. 你非常重视预习和复习。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
6. 经常向老师或同学请教自己不懂的问题。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
7. 你喜欢与别人讨论学习中碰到的难题。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
8. 你非常善于学习别人好的学习方法。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
9. 在观察和思考问题的时候, 你总有自己的想法。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
10. 上课的时候你很重视做好笔记。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
11. 你做笔记很有条理, 非常整齐, 善于归纳。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
12. 上课的时候, 你注意力集中, 紧跟老师的节奏。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
13. 上课时你会开小差, 打瞌睡、走神、吃东西或做与上课无关的事。(      )
- A.从不      B.很少      C.偶尔      D.总是
14. 你很清楚并注意归纳出每门学科学习的要点。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
15. 重要的公式、定理、意义等, 你能进行反复加强记忆。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
16. 你非常重视利用参考书和工具书进行学习。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
17. 你经常翻查字典、手册、资料等工具书。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
18. 你重视课堂内的学习, 对课外实训不感兴趣。(      )
- A.从不      B.很少      C.偶尔      D.总是
19. 你喜欢学习理论知识, 懒于动手实践。(      )
- A.从不      B.很少      C.偶尔      D.总是
20. 在老师演练完毕后, 你经常主动去进行操作并反复练习。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
21. 上课的时候, 你能积极思考并回答问题。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
22. 你非常重视学习效率, 不轻易浪费时间。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
23. 对于自己不能独立解决的问题, 你会看参考答案后再做或请教别人。(      )

- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
24. 你认为重要的内容就会特别注意听讲和理解。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
25. 你经常制订适合自己的学习计划。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
26. 考试来临,你能克服紧张情绪。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
27. 你有非常明确的学习目标。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
28. 考试之前,你会按部就班系统地进行复习,并重复几遍。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
29. 每学习一段时间,你会抽出一点时间来进行放松和休息。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不
30. 学的时候专心,玩的时候也很专心,干什么都很专心。(      )
- A.总是      B.偶尔      C.很少      D.从不

## 二、评分说明

A 选项为 4 分, B 选项为 3 分, C 选项为 2 分, D 选项为 1 分。请你根据自己的选择情况进行相加统分,最后得出总分。

## 三、检测结果与说明

总分在 100 分及以上为优秀,表明你的学习方法非常正确,应该坚持,学习成绩很快就会提高。

总分 86~99 分为较好,表明你的学习方法还可以再改进,学习成绩可以进一步提高。

总分 66~85 分为一般,表明你的学习方法在某些方面仍有一定缺陷,必须改进,学习成绩仍有提升的空间。

总分 51~65 分为较差,你的学习方法有问题,影响你学习成绩的提高,应尽快找到适合自己的学习方法。

总分 50 分及以下为很差,你的学习方法存在比较大的问题,严重影响你的学习,必须马上进行改变。

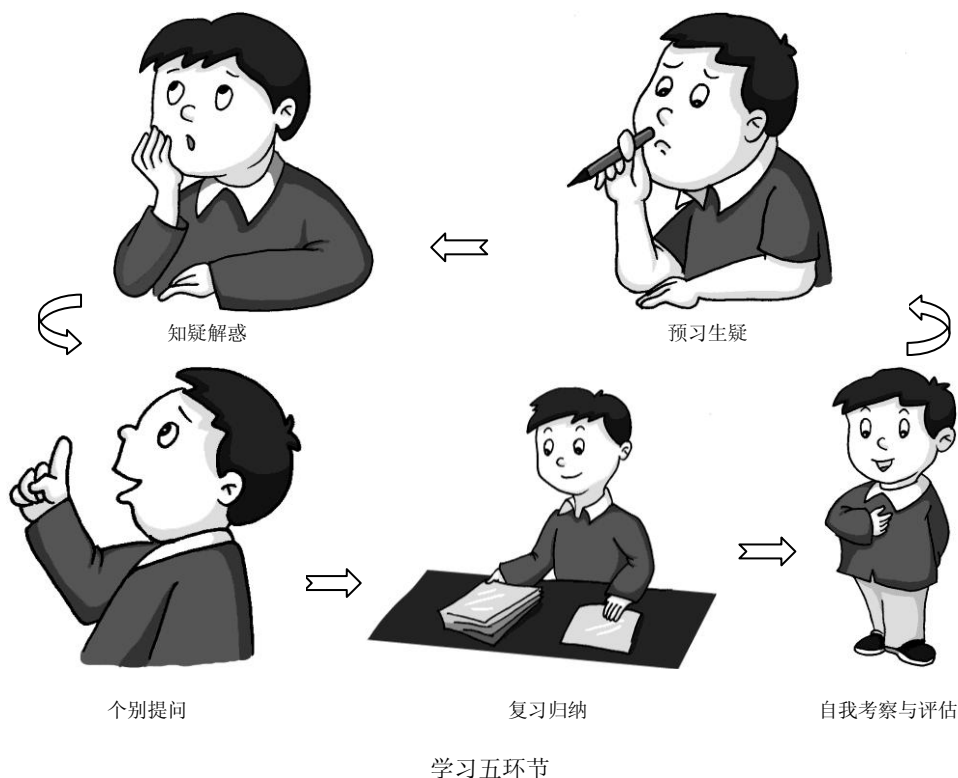


## 案例 4.2 如何提高学习效率

某职校的一位同学在介绍他的学习经验时说:“我相信,任何成功的背后,都留有一串汗水和血泪渗透的脚印。但是,我提倡苦读,但决不是死读。我不喜欢那些每天埋头于书本而没有效率的人。孔子说:学而不思则惘,思而不学则殆。我们不应该只是一味地学,必须要给自己留出一点思考的时间,这叫‘磨刀不误砍柴功’。经常性地思考,还有一个益处,就是走回头路。每一个人在刚开始的时候,都不会一下子找到适合自己的方法。因此,每走一段路,我们都要停下来看一看,如果一味地走下去,岂不是很容易南辕北辙?所以,我在



这里向同学们介绍一种有效的学习方法，叫学习五环节。即预习生疑、知疑解惑、个别提问、复习归纳、自我考察与评估。”



问题：

1. 这位同学的经验对你有什么启发？为什么？

---

2. 结合自己的学习体会，如果自己以前学习成绩不好，你觉得以前学习成绩不好的原因有哪些？

---

学习是一种有目的、有计划、有组织的活动，是知识长期积累和巩固的过程，具有一定的被动性。学习也是一种复杂的心理活动过程，是学生对于所需要学习和掌握的知识从不知到牢固掌握和灵活应用的过程。良好的学习态度和方法对学生的学习起着极其重要的作用。许多学习成绩不好的学生智力良好，只是缺乏正确的学习态度和良好的学习方法，最终导致学习的困难。



## 实训 4.1 学习经验交流会



### 一、活动主题

学习经验交流。

### 二、活动目的

看别人走过的路，听别人做过的事，借鉴别人好的经验、方法，可以使我们少走弯路，多一份成功的砝码与自信。

### 三、活动要求

以班级为单位，邀请高年级的优秀师兄师姐，或者已经毕业走上工作岗位的优秀毕业生到班级进行交流。

### 四、理论分析

学习不是一蹴而就的事情，它需要漫长的积累。有的人在学习过程中特别注意总结归纳，从而形成了有自己特色的学习方式、方法和习惯，学习起来既轻松又愉快。而有的人不注重学习方式和方法，死读书，读死书，学习非常费劲。“他山之石，可以攻玉”，我们不妨借鉴别人好的学习经验和方法，变为我们自己的东西，提高我们的学习能力和学习效率。

### 五、活动准备

想一想交流过程中要提的问题。如：你是怎么进行学习的？你有哪些好的学习方法？你是如何应对考试的？

### 六、活动过程

#### （一）学习经验介绍

请高年级的优秀师兄师姐或优秀毕业生轮流上台介绍自己的学习体会与心得。

#### （二）学习疑难问题解答

师兄师姐或优秀毕业生就台下师弟师妹针对学习过程中遇到的疑问进行解答。



### (三) 小组讨论交流

师兄师姐或优秀毕业生分散到各小组，与各小组进行面对面的交流和沟通。

### (四) 自由交流

各位同学可以找自己喜欢的师兄师姐或优秀毕业生单独进行学习经验交流和讨论。

### (五) 全班分享感想

1. 通过与师兄师姐的交流，你觉得他们有哪些好的学习方法可供自己借鉴？

- (1) \_\_\_\_\_。
- (2) \_\_\_\_\_。
- (3) \_\_\_\_\_。
- (4) \_\_\_\_\_。

2. 你觉得自己有哪些好的学习方法可供同学们借鉴？

- (1) \_\_\_\_\_。
- (2) \_\_\_\_\_。
- (3) \_\_\_\_\_。

3. 你的学习成绩不理想的原因在哪里？

- (1) \_\_\_\_\_。
- (2) \_\_\_\_\_。
- (3) \_\_\_\_\_。

### (六) 教师总结与点评

借鉴前人的经验，避免了“摸着石头过河”的危险，好的学习方法和经验可以让我们学习事半功倍，进一步提高自己的学习能力和学习效率，与别人分享成果，分享经验，成功离我们不远了。



## 知识 4.3 应对考试的方法

人的一生中要经历很多场考试，考试的内容、形式、种类各有不同。考试往往成为一个人一生的转折点，有的人欢喜，有的人悲伤。很多同学，考试一来到，就会出现焦虑、怯场，甚至惧怕等心理问题。其实，对于考试不必太在意，只要采取积极的应对技巧和策略就会取得好成绩。

以下六种方法你不妨试试：

1. 做好考前复习，增强自信心，以必胜的信念上考场；
2. 树立正确的考试观念；
3. 增强自我控制能力，努力排除杂念；
4. 保持适当的期望值，调整过强的求胜动机；
5. 科学用脑，调节精神；
6. 吃好、睡好、玩好。

## 检测 4.4 检测你的考试技巧

### 一、检测要求

下面有 20 个问题，这些问题都是与考试有关的，请你根据实际情况进行选择。如果是经常出现的选 A，如果是偶尔才有的则选 B，如果很少有的则选 C。

1. 你总是对考试充满期望，但结果每次都是失望。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
2. 你认为自己的能力就是这样，无论再怎么努力也是白搭。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
3. 你总是觉得在考试过程中自己的能力没法发挥出来。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
4. 你觉得父母给你的期望太高使得你压力过大，所以考试考不好。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
5. 你认为考试成绩并不能检验一个人的真实水平，所以你对考试无所谓。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
6. 对不感兴趣的科目，你再怎么努力，考试成绩总是不理想。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
7. 你对某位同学考试总是得高分嗤之以鼻，但你每次考试成绩总不如他。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
8. 你经常由于考试成绩不好而遭到家长的责骂。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
9. 在重大考试的时候，你经常会让你的父母失望。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
10. 你对家人作出的考试一定会取得好成绩的承诺很少能实现。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
11. 考试的时候，你忘记在试卷上写姓名或准考证号。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
12. 你觉得把时间用在浏览试卷和计划答题上是非常不明智的。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
13. 做完试卷后，你不会再检查一遍。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
14. 你由于没有注意看答题指导而造成不应该的丢分。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
15. 拿到试卷你就开始急着答题，没有注意考试说明和老师的提醒。 ( )  
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
16. 你由于看错题目的要求，造成不必要的失分。 ( )



- A. 经常      B. 偶尔      C. 很少
17. 因为粗心大意, 你把一些简单的题目做错了。 (      )
- A. 经常      B. 偶尔      C. 很少
18. 因为时间分配不当, 你总是先做难的题目, 把容易的题目耽误了。(      )
- A. 经常      B. 偶尔      C. 很少
19. 在考试过程中, 一遇到没见过的题目你就会心慌意乱。 (      )
- A. 经常      B. 偶尔      C. 很少
20. 考试的时候, 你总是按照顺序, 从上往下一直做下去, 而不管题目的难易。(      )
- A. 经常      B. 偶尔      C. 很少

## 二、评分说明

如果选 A, 记 1 分, 如果选 B, 记 0 分, 如果选 C, 记-1 分。各题相加即得总分。

## 三、检测结果与说明

总分在 10 分以上的, 说明你的考试动机和效果不太协调, 考试成绩达不到自己的要求, 总是觉得自己的能力没有在考试中充分发挥出来; 同时, 你的答题技巧有比较大的问题, 影响你考试的正常发挥, 需要及时的改进。

总分在 10 分以下的, 说明你的考试动机和效果比较协调一致, 你经常可以考到自己理想的成绩; 同时, 你的答题技巧使你在考试过程中游刃有余, 正常地发挥出自己的真实水平。

## 检测 4.5 学习质量检测

### 一、检测要求

下面有 30 个问题, 请你按照你的实际情况进行答题, 你认为符合你的情况就在后面的括号内打“√”, 不符合就打“×”。

1. 我有强烈的求知和努力学习的愿望。 (      )
2. 我有积极的进取精神。 (      )
3. 我学习认真。 (      )
4. 我能自觉独立完成学习任务。 (      )
5. 我能弄懂基本概念和基本知识。 (      )
6. 我善于把新旧知识联系起来学习。 (      )
7. 我对所学的知识能做到举一反三。 (      )
8. 我可以运用概念正确区分事物。 (      )
9. 我的知识结构合理。 (      )
10. 我可以将所学知识结合实际灵活应用。 (      )
11. 我喜欢探究和讨论问题。 (      )
12. 我善于区分不同事物的不同点。 (      )





13. 我的思维灵敏。 ( )
14. 我的思维深刻。 ( )
15. 我对所学的概念、公式、定理不仅能够掌握运用, 还能理解拓展。 ( )
16. 我能明白知识之间内在的联系。 ( )
17. 我在做文字题的时候, 习惯用自己的语言组织文字回答。 ( )
18. 我对自己解决问题的能力很有信心。 ( )
19. 我喜欢质疑和经常提问。 ( )
20. 我在解决问题的时候能准确地抓住关键点。 ( )
21. 我能把注意力集中在要解决的问题上, 而与问题无关的东西我很少注意。 ( )
22. 解答问题时, 我喜欢寻找新的方法。 ( )
23. 解答问题时, 我的思路很有条理。 ( )
24. 我能够凭借已有知识的帮助去解答问题。 ( )
25. 我善于安排和调整学习时间。 ( )
26. 我有良好的自学习惯。 ( )
27. 学习的时候, 我能正确地使用工具书帮助学习。 ( )
28. 很多学科我都喜欢。 ( )
29. 我喜欢参加各种课外活动。 ( )
30. 我探求各种新知识的渴望很强烈。 ( )

## 二、检测结果与说明

对以上 30 个问题的不同回答进行统计, 得出结果。

如果你有 26 个以上问题打“√”, 说明你的学习质量很高, 你对学习游刃有余, 成绩很好。

如果你有 20~26 个问题打“√”, 说明你的学习质量良好, 你的学习潜能还没有全部激发出来。

如果你有 15~19 个问题打√, 说明你的学习质量一般, 你学习还是比较吃力的, 需要进行改进。

如果你有 15 个以下问题打√, 说明你的学习质量比较差, 存在的问题比较多, 必须在学习态度、知识水平、学习能力、学习兴趣方面进行改变。



## 单元小结 学习心理问题的调适方法

1. 角色扮演法。我们可以扮演或模拟一些角色或现实中的场景, 使自己以角色的身份, 充分表露自己或角色的人格、情感、人际关系、内心冲突等学习心理问题。通过这种方式, 可以让情感充分宣泄, 把自己的苦恼和焦虑、不满和委屈全部宣泄出来, 消除学习上的压力和自卑感。可以促进我们对别人的理解, 学会站在别人的角度上考虑问题, 消除误会和不必要的猜疑。还可以增强对环境的适应能力和随机应变能力, 克服羞怯和自卑心理, 培养



交往能力，提高学习质量。

2. 讨论分析法。即针对学习某一个主题进行讨论分析或争辩，从而得出结论。通过讨论，让每一个人都参与其中，共同分享学习感受和彼此的关怀与支持，使自己的观点得到大家真诚的关注，通过耐心地倾听、理解，积极主动地补充，增进大家的亲密和信任感，促进彼此间的接纳和关怀，也增强了自己学习的信心。

3. 心理自述法。即向别人说出自己的学习心理问题，讲出学习的经过和感受。通过讲述自己对学习的感受、某次经历、成长过程、自己的家庭和朋友，把情绪感染给其他人，达到产生情感共鸣的效果。可以培养我们的语言表达能力；培养自信、自我反省、自我认识的能力；锻炼自己的思维能力，克服害羞心理。当然，我们还可以采取笔述的方式，把自己的学习感受和困惑写在本子上，可以叫“心情日记”或“内心独白”，和其他人通过笔述进行交流。

4. 游戏活动法。即通过组织参加与学习有关的游戏活动，在轻松、愉快、和谐、活跃的气氛中自由表达自己的情绪，反映自己的内心问题，体验与反思自己的学习行为，分享同伴的学习经验与感悟。这种形式，一是使我们摆脱了外在的控制和约束，尽情展露自我。有利于大家心灵的沟通，激发我们参与活动的兴趣。二是可以促进自己人格的完善。通过游戏，满足平时无法满足的欲望，宣泄被压抑的情感。三是可以培养自己的合群性。在游戏中减轻或消除交往障碍，改善人际交往，有利于学习交流。四是可以培养竞争与合作精神。通过游戏既感受到团结合作的重要，又使得竞争意识得到增强，从而明白在学习过程中需要互相帮助和竞争，学习耐力得到提高。五是可以帮助我们认识规则，遵守规则。在游戏中认识了解到规则的重要性，进而在学习中培养良好的学习规律和习惯，提高助人和自助能力。

5. 放松自疗法。通过一些活动，如：运动、玩耍，或到一些空旷的地方大声呐喊，也可以找一个安静的房间静坐，还可以进行肌肉放松的练习等。这样，可以把郁积在心中的不快、焦虑、烦恼统统发泄出来，消除学习压力，保持头脑冷静，心灵的明净，以恬静淡定的心情投入到紧张的学习中去。

当然，光靠这些还是不够的，要想真正解决学习中的问题，我们还需要增强自信，进行积极的自我暗示，强化主动性和自觉性，培养自立、自强的个性；具备正确的学习态度，树立适当的学习目标，持之以恒；培养良好的学习兴趣，并长久地保持下去；同时，要讲究一定的学习方法，养成良好的学习习惯和学习规律；形成良好的人际关系，加强自我修养，提高自我意识、自我认识、自我控制的能力；最后，正确评估自己，期望不要过高，注意劳逸结合，多参加健康的活动，合理安排时间。如果我们能做到这些，相信学习就会变得轻松简单了，其实我们都可以学好。

## 第 5 单元

# 让好心情做主



### 知识要点

本单元的主要内容是了解掌握情绪的自我控制与调节的方法。当我们面对压力和挫折时，要学会控制好自己的情绪，培养坚强的意志力，排除干扰，让好心情做主。





## 案例 5.1 田丽的故事



某中职校有一名叫田丽的女生，性格活泼开朗，乐于助人，经常帮助身边的同学和朋友，老师和同学都很喜欢她。但是，就是这样一名女生，性子却有些急躁，面对问题时经常不分青红皂白，单凭主观的想法直接判断谁是谁非。有一天，她和好朋友在宿舍走廊嬉笑打闹，不小心把垃圾筐打翻了，两人都没在意，继续打闹。邻班的一名女同学实在看不过眼，在她们背后骂了两句，碰巧田丽听到了，觉得很奇怪，就走回去质问那名女生“你为什么骂我？”那名女生没好气地回答“自己做的事自己心里有数，装什么蒜”，回答得很冲，田丽一听来气了，马上不问情由地和这名女生大吵大闹起来。好朋友赶紧拦在两人中间进行劝阻。劝阻中邻班的这名女生一激动顺手把田丽的好朋友往旁一推，将她推了个趔趄。看到好朋友吃亏，田丽气急了，激动地冲上去照着邻班女生脸上就是一拳，正打在邻班女生的鼻梁上，血当即流下。事后，听了周围同学的解释，才知道原来自己有错在先，田丽后悔不迭，可是已经晚了，最终她还是受到了学校的警告处分。

这是一个因控制不住自己愤怒情绪而受到学校处罚的典型例子。

问题：

1. 你认为案例中的田丽受到学校的处分冤枉吗？为什么？

2. 你从田丽事件中得到什么启示？



## 知识 5.1 情绪及控制情绪的方法

在与人交往的过程中，我们每个人都有经历愤怒、抑郁的体验。在路上，你热情地和迎面走来的同学打招呼，他却爱理不理，自己的心里就犯嘀咕了；在校园里，受到同学的嘲笑，你顿时无名火起，冲上去就是一拳；课堂上老师严厉地批评你，你心中不服而在下面喃喃咒骂。这些都是愤怒的表现。愤怒是一种正常的情绪反应。它导致的后果是很可怕的。受到同学的冷落或嘲笑，心里就对对方有了想法，隔阂产生了，两人之间的友情受到了严重的影响。受到了老师的严厉批评，会无理地认为老师讨厌自己，自然而然地就对老师产生了反感，从心理上开始排斥他，甚至不想上他的课，学习成绩开始滑坡。这些都是愤怒可能导

致的严重后果。可是，诅咒或武力就能解决问题了吗？

我们要明白这样一个道理：人无完人，人人都有可能犯错误，应该学会尊重他人；受到别人责难，应首先检查自己，认识改正自己的问题；提倡坦诚相处，让别人了解自己，这样才能放松心灵，达到心境平和。

在生命的长河中，每个人对于遇到的不同事情都会有不同的情绪反应。在此我们首先要认识何为情绪？影响情绪的原因有哪些？如何消除不良情绪？

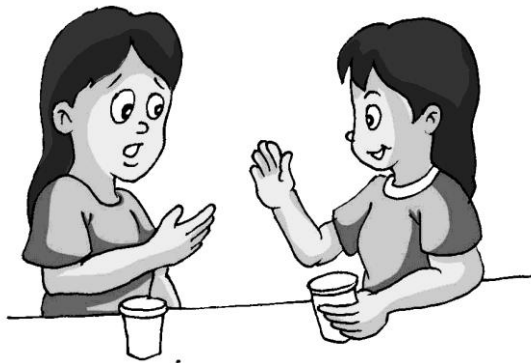
### 一、情绪的定义

心理学上将情绪定义为个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。它主要包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。在广义上它分为积极的和消极的。积极情绪对身体健康有着良好的影响。正所谓“笑一笑，十年少”。情绪乐观可以为神经系统增添新的力量，使机体潜力得到充分发挥，从而提高劳动效率和耐久力；消极的情绪使人失去心理上的平衡，致使身体虚弱，感情脆弱，行为反常，对身体有着不同程度的不良影响。



### 二、控制情绪的方法

作为一个人，特别是一名中职生，随着社会阅历的增加和人际交往的不断扩大，不满、沮丧、抑郁、愤怒、自卑、焦虑、紧张、恐惧、冷漠、消沉等，这些消极情绪的产生也在所难免。当我们产生以上任何一种消极情绪时，我们应该如何处理呢？下面介绍一些小技巧。



1. 倾诉。对待消极情绪的最好办法就是尽快释放它，而释放消极情绪的一个好方法就



是和朋友们聊聊你的感受。朋友是最好的压力清除剂。告诉你的朋友在你的身上都发生了什么事，有时他们能够理解有时不能，但不管他们能不能理解都没关系，因为他们已经在那里倾听了，这就足够了，因为你已经把糟糕的事情统统说出来了，这会让你有一种很轻松的感觉。

当你需要有人倾听你所遇到的问题的时候，你最想求助的三个人是谁？为什么？

A. \_\_\_\_\_;

B. \_\_\_\_\_;

C. \_\_\_\_\_。

2. 消遣。有时我们真的需要一个好的方法来消除我们的怒火，选择最无害的方式来发泄它。这样的方法很多，例如听音乐、看电影或体育锻炼就是好方法。通过把你的注意力放在其他事情上，你就会转移视线，不会过多关注你的烦恼。一定时间后，回头再看这些烦恼，也就觉得微不足道了。

写下三个能让你心灵归于平静的业余活动：

A. \_\_\_\_\_;

B. \_\_\_\_\_;

C. \_\_\_\_\_。

3. 数到 10。美国南北战争著名将领托马斯·杰克逊曾经说过：“当你很生气时，先数到 10，如果你真的很生气，那就从 1 数到 100。”数 10 个数的方法是要给自己一段时间冷静下来。一般来说，愤怒是一种突然反应。当你和别人起争执时，动用武力或者谩骂能够解决一时的精神紧张，对问题的解决却毫无用处，从 1 数到 10 是一种有意识的行为，当你生气后，你给自己一段时间冷静下来。当心中归于平静后，你可以理智地思考事情发生的前因后果，一旦你对事情有了清楚的认识，你就能很好地解决问题。

4. 试着换个角度考虑问题。面对一件事，人们对事件的解释、评价和看法，影响着人们对该事物的情绪和行为反应。比如，你拿着问题去请教老师，她解答时无精打采，如果你将此理解为老师不负责任，怕麻烦，你便会在心里暗暗咒骂她，讨厌她；但如果你将老师的行为理解为她可能是上课上得太多了，太累了，所以才显得那么无精打采，往往就会心境平和。

5. 帮助别人。在生活中遇到麻烦事，不要总是自怨自艾，试着去对那些需要帮助的人伸出援手。当你花时间来照顾他人时，你会发现或许自己不是太不幸，帮助别人能让你在困惑的情境中找出出路。尝试一下，你会发现在助人的过程中，收获快乐就那么简单。

描述一下你帮助别人时的心情，这有助于你减轻愤怒或沮丧。

\_\_\_\_\_。



## 实训 5.1 快乐格言大放送

### 一、活动主题

了解快乐的意义。



## 二、活动目的

了解快乐的意义及对树立良好心理素质的作用。

## 三、理论分析

消除焦虑、烦恼、抑郁、不满等不良情绪的最好办法是快乐。快乐是健康，快乐格言是心灵鸡汤。快乐是可以选择的，快乐是可以自我暗示的。快乐其实很简单，无论什么人，虽然生活难免不如意，但只要热爱自己的生活，爱自己的家人和朋友，自食其力，辛勤工作，你的内心就会时刻充满快乐。

## 四、活动需要材料

彩色纸、笔或宣传颜料。

## 五、活动要求

1. 全班每人奉献一条快乐格言，贴在教室的四周，并自由欣赏，选出自己最喜爱的四条格言。

2. 选出全班获得票数最多的十条格言，张贴在班级的学习园地栏，以供全班分享。

范例：

☆ 快乐是最好的美容师！

☆ 今天你笑了吗？

☆ 笑一笑，十年少！

痛苦或者欢乐，完全在于眼界的宽窄。

——雪莱

一个不欣赏自己的人，是很难快乐的。

——三毛

3. 对获最佳格言的小组颁奖，给参与者适当记分。

## 六、活动过程

### （一）热身活动

1. 分组。每组 8~10 人。
2. 学生按小组上网或到图书馆寻找相关快乐格言。
3. 找到快乐格言后，把它制作成精美的作品，并挂在教室的学习栏上。
4. 小组讨论前，合唱歌曲《快乐歌》。

### （二）小组讨论

1. 小组讨论和分享快乐格言；



2. 小组选出本组最佳格言;
3. 制作好本组的最佳格言, 并张贴在教室里供同学们欣赏。

### (三) 学生分享与感想

全班分享最佳格言, 选出全班最佳格言, 并给最佳格言颁奖。

### (四) 教师总结与点评

“留住快乐, 忘记烦恼”, 这就是我们找到快乐生活的秘诀之一。美国总统林肯说过: “人快乐的程度多半是由自己决定的, 大部分人只要下定决心, 都能很快乐”。快乐的根源就在我们自己身上, 快乐的秘密就在我们自己心中, 每个人都可以通过改变自己的思想去改变自己的情绪和行为, 从而改变自己的人生。



## 检测 5.1 你的情绪稳定吗

### 一、检测要求

请对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 尽管心里很不痛快, 仍能坚持将事情做完。 ( )
2. 与别人有了隔阂, 我还是保持坦诚相处的态度。 ( )
3. 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。 ( )
4. 工作或学习时, 我常常通过设想好的结果来激励自己。 ( )
5. 失败时我总想起曾经遇到的类似麻烦, 以及我是如何克服的。 ( )
6. 我经常自娱自乐。 ( )
7. 我经常吸取、采纳他人的意见。 ( )
8. 我做事是有步骤有计划地进行的, 遇到挫折也不气馁。 ( )
9. 无路可走时, 我能够改变原有的目标和生活方式, 以适应生活。 ( )
10. 在学习上, 尽管别人比我强, 但我还是坚持不懈。 ( )
11. 学习只要取得一点点的进步, 我也会很高兴。 ( )
12. 乐于一点一滴地积累有益的东西。 ( )
13. 我经常可以做到喜怒不形于色。 ( )
14. 很想做某一件事, 但是估计做不到时我也会放弃。 ( )
15. 在做事前我经常会先理智、周密地思考, 然后才开始行动。 ( )

### 二、评价规则

每题选择“是”记1分, 选择“否”不记分。然后将各题得分相加, 算出总分。

### 三、检测结果的说明

0~6 分: 你的情绪不是很稳定, 经常是患得患失, 你太注重生活中的一些小细节或小事情, 对于任何事你往往过于较真。生活中的你总是忙忙碌碌, 但因为过于注重细节, 你经



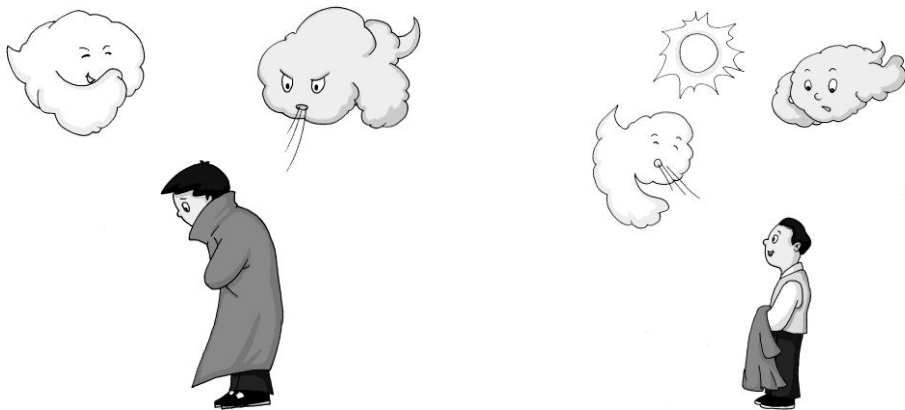
常一无所获。在做重大决策时你往往举棋不定，难以下决心。

7~9分：情绪稳定性一般。

10~15分：你的情绪很稳定。人际关系良好，能理智地思考问题和正确地判断问题的实质，不拘泥于细微小节，能积极大胆地处理重大事情，意志力坚定，对生活充满了期望。



## 案例 5.2 谁的力量大



北风和南风：看谁的力量大

法国作家拉封丹曾写过这样一则寓言：有一天北风和南风相遇了，寒暄过后它们就想比试一下谁更强大。这时它们看到路上有一位行人，于是它们决定比试一下谁能把行人身上的大衣脱掉。北风是个急性子，它鼓起腮帮呼啦啦地朝着行人吹着，结果行人因为过于寒冷反而把大衣裹得更紧了，北风不服气，用足力气更加猛烈地吹着行人，行人为了抵御北风的侵袭，把大衣裹得紧紧的，任凭北风怎样吹，都无法将行人的大衣吹下来。不一会儿北风就累得败下阵来。它看了看南风，心想你也不会有什么高招的。这时候，只见南风用温暖的微笑看着行人，暖风徐徐吹过，不一会儿，行人就觉得热了，他脱掉了大衣。

问题：

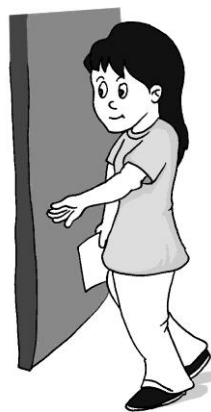
1. 这则寓言告诉我们什么道理？

2. 这则寓言对你有什么启发？

温暖和友善要比暴力来得更为强大！当我们与他人争执时，当我们内心感到不满时，不妨在心里想想这句话，以温和的态度对待争执，以宽容的心态看待别人，这样，矛盾就会在你友善的态度中消融了，隔阂也会因为你的宽容谅解而自然而然地解除。



### 案例 5.3 文雯的故事



文雯长相出众，爱说爱笑，在同学中颇有好人缘。李璐相貌端正，不算出色，但却有一股沉静的气质。因为性格的互补，两人在校园里就是一对好姐妹，整日形影不离。职校毕业后，经学校推荐两人一同去应征一家大型公司的策划部经理助理一职。这份工作既体面又高尚，还经常有机会与公司的高层接触，升职的机会很大。两人都很渴望得到这份工作，特别是文雯，面试前就做好了充足的准备，面试时她对答如流，十分得体，面试后她对于自己的表现也是相当满意，认为策划部经理助理一职非她莫属。第二天，消息传来，公司录用了李璐。文雯不甘心，托人打听才知道：公司录用李璐只是因为面试结束离开考场时李璐有礼貌地将考场门轻轻关上，而文雯却是大大咧咧地径直走出去。就是这样一个细微的举动让公司认为李璐沉稳的性格更适合策划部经理这个职位。文雯失败了，输给了觉得一向不如自己的好朋友，她的自尊心受到了极大的打击，她开始怀疑自己，她的精神崩溃了，最终她选择了自杀。

问题：

1. 文雯为什么会自杀？

2. 对你有什么启示？



### 知识 5.2 如何面对挫折



人总是在承受压力的时候，才能显现出自己的潜力。人生之路从来就不是一帆风顺的。在人的生命长河中，我们每个人或多或少都要遭受各种考验与挫折。俗话说：人生不如意事十有八九。但扣除八九成的不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情。看古今中外多少大人物都经历过无数艰难险阻，他们的生命几乎就是“人生不如意事十有八九”的真实证言。但他们在挫折面前没有逃避，而是选择了勇敢面对，最后，他们跨越了苦难，走向成功的康庄大道。而苦难变成生命中最肥沃的养料。

### 一、挫折的定义

挫折是指人们在实现目标的过程中，遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰时，内心所产生的情绪反应。挫折具有两面性，一方面对人具有消极的影响，形成不良的个性品质。另一方面，对个人的成长具有积极的作用，挫折能给人以教益，使人认识到自己的错误和不足，接受教育，增添才能和智慧，锻炼人的意志，对自己作出合乎实际的评价，从而勇敢地面对自己的人生。

### 二、挫折产生的因素

挫折产生的心理因素主要有以下四点。

1. 自我评估不恰当。即对自己能力的评估远远超出自己的实际，必然会造成挫折。
2. 自我抱负过高。即个人对自己所要达到的目标和标准过高。
3. 动机冲突。即如果其中一个动机得到满足，其他动机必然受到挫折。
4. 不合理的、不切实际的需要。即由于个人某些不合理、不切实际的需要得不到满足而产生的挫折。

挫折产生的社会因素主要来自于四个方面。

1. 学习方面。如学习成绩达不到自己的目标，没能考上理想的学校、进入理想的班级，无机会显示自己的才能和兴趣，求知欲望得不到满足等。
2. 人际关系方面。如得不到老师器重和喜爱，经常遭到老师的点名批评，交不到能讲知心话的朋友，不良的亲子关系，父母教育方法不当等。
3. 兴趣和愿望方面。如个人的兴趣和爱好得不到大人的支持，却受到过多的限制和责备，因生理条件的限制，不能达到自己的愿望等。
4. 自我尊重方面。如得不到老师和同学的信任，经常受到轻视和忍受委屈，自感多方面的表现都很好，却没有评上“三好学生”、选上班干部等。



### 三、如何应对挫折

1. 在主观上有意识注意避免挫折的发生。

中职生在学习和生活中，遇事或遇到问题，不能急于求成，轻率莽撞，仓促解决问题，而要在主观上有意识注意避免和克服挫折的发生，发挥创造性思维，想到多种可能性的出现，“往最坏处着想，向最好处努力”，考虑多种应急方案，并留有余地；还要注意信息反馈，作好突发事件的应急决策，以便随机应变；对于出现的错误，要以积极的态度从中吸取教训，这样就会增加免疫力，可以克服挫折的发生。



## 2. 要提高心理自我调控能力，减少或避免挫折发生。

中职生应多了解一些心理学知识，掌握各种心理自我调控的方法，提高心理自我调控能力，自觉地保持和促进心理的健康发展，加强对复杂多变的环境的适应性，培养意志品质，建立积极进取的、奋发向上的、乐观健康的良好心理素质，争做一个智能正常、情绪健康、行为协调、人格健全的中职生，这样才能保证学习、生活的正常进行，才能沉着冷静，处乱不惊，遇险不惧，也就会减少或避免挫折发生。

## 3. 要努力培养自己的耐挫能力。

正确看待挫折，努力培养耐挫能力具有十分重要的意义。当代中职生独生子女较多，优越的条件、舒适的环境使很多人从小养成依赖心理和养尊处优的不良品格，交往能力和适应能力较差，所以一遇挫折往往茫然无措，惊恐万状，甚至很容易因绝望而轻生。因此，作为中职生要努力培养自己的耐挫能力，不断完善人格，在挫折中锻炼，在挫折中成长，在挫折中不断取得成就。

## 4. 要树立信心，摆脱困境，战胜挫折。

生活中出现形形色色的“挫折”是不可避免的，挫折会光顾过我们每个人，无论是小挫、大挫、重挫，每次它的出现都会让人们经历痛苦，走入低谷，产生恐惧心理。但是，只要自己有坚强的意志，有信心和勇气去面对挫折，对已经遭受的挫折采取积极的行动，进行合理的解决，挫折就会通过人的主观努力而转化为一个人成功的动力。那么，经历痛苦，走出低谷，逃过恐惧，战胜挫折，摆脱困境后，我们面对的又会是一片艳阳天，是一次再生。比如，古代的孙膑、现代的张海迪、著名音乐家贝多芬、共产主义战士保尔·柯察金，他们都是在经历重大挫折后，重新站起来的具有坚强人格的人。挫折带给他们的不仅是痛苦、不幸，而更多的是向命运挑战的勇气与信心。挫折没有使他们退却，而是把他们变得更加坚强，成为生活和事业的主人。

## 5. 出现挫折后要有对策。

挫折出现后，一不能逃避现实，二不能文过饰非，三不能出现攻击行为，即遭受挫折后由愤怒情绪转为攻击行为，或把愤怒情绪发泄到别人身上，而要采取正确的措施，消除挫折对自己的影响。

第一，要研究确定战胜挫折的方略。如“方中有圆”、“以退为进”、“曲径通幽”、“巧借东风”、“善于等待”、“刚柔并济”等各种方略，并要学会运用这些方略来避免因挫折而引起的恐惧心理和沮丧情绪，消除实现目标的障碍，如果障碍无法消除，就设法绕过障碍；再不行，就修改原定的目标。要坚定信心，锲而不舍，用积极进取态度对待挫折。

第二、要发挥自己的主观能动性驾驭挫折。虽然事物发展具有曲折性，挫折出现具有客观性，但是这并不是要人们被动地听天由命，而是使人们更多地了解事物的特点，从而更好地驾驭客观规律，发挥主观能动性，力争减少和避免挫折，即使遭到了挫折，也要百折不挠，愈挫愈勇，不达目的，誓不罢休。

总之，对于中职生而言，应该知道在学习和生活中难免遇到沟沟坎坎，只要正确认识、了解和对待挫折，树立坚强的信心，学会运用适当的方法应对挫折，自己就是命运的主人。法国大文豪巴尔扎克说得好：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”中职生若能以积极进取的态度对待挫折，把挫折当作迈向下一步成功的阶梯，就一定会成为一个真正的

强者。



## 案例 5.4 我在北师大等着你



有一年，北京师范大学艺术与传媒学院的张老师到青岛招生。在招生工作即将结束的时候来了一位男生，名叫游志。他穿着蓝色运动衫，斜跨着一个黑色的包，怀里抱着一堆东西来到了老师面前。他打开了手提电脑，放在老师的桌上说：“老师您看，这是我做的网站。”在老师观看他的网站的时候，他又拿出了他的论文和奖状。老师们正在翻看他的作品的时候，他又给老师表演了一段街舞，他潇洒自如的舞姿让老师们惊奇不已，街舞表演完毕，他又依次展现了他弹钢琴、作词、作曲、歌唱的优秀才华。表演结束，张老师问他：“你高考能考多少分啊？”“580 分左右吧。”他回答。“那差不多啊。”于是，张老师将自己的手机号码给了他，说：“我在北师大等着你。”

高考结束后，他给老师发了一条短信说：“老师对不起，我没考好。”

“你考了多少分啊？”老师问

“390 分。”他回答。

对于这样的分数，老师沉默了，她怎么也没想到这个分数和原先的估分有着那么大的差距。

开学后不久，她又收到了他的一条短信，信中说他已经在北师大附近的一所民办大学读书。她邀请他到她家做客，但他一直没有去。

不久，他所在的大学要举办运动会，因为学校的操场太小，就借用了北师大的操场。运动会结束后，他一个人坐在操场的角落哭了很久。晚上，他发短信给她：“老师，跟你说句不自量力的话，我觉得这个校园是属于我的。”后来的日子里，他经常溜进北师大的校园，但从来没去找过她。有一天，她们终于见面了。她不停地鼓励他：“读哪所大学并不重要，重要的是你有一颗向上的心。好好读，将来考我的研究生。我在北师大等着你。”

年底，他找到所在学校的校长要求退学，校长惊讶地问他原因，他只是说他要复读，重考北师大。校长劝他要慎重考虑，他对校长说了一句话，就是这句话让校长决定让他退学。他说的这句话是“校长，我现在 18 岁，你让我做一件我 80 岁都不后悔的事吧！”回到家后，他也是用同样的理由说服了自己的父母。



复读，谈何容易？万一还考不上北师大，他又该如何面对现实呢？张老师为他不安起来。

复读的那段时间，张老师经常发短信鼓励他。三月份，艺术系开始报名了，他一直没有来，直到最后一天的中午，他给老师发个短信说：“老师，我越复习越感到害怕，我可能考不上。”

看到这则短信，老师心里直发慌，最担心的事终于来了，她马上回答道：“孩子，打仗不是不能失败，而是不能输给自己，输给对手并不丢人。”

他看到短信后一路跑来，终于赶在报名结束前的一个小时报上了名。

在考场上，他终于告诉所有的考试老师他上一次失败的原因。原来在去年高考当天的凌晨，他得了急性阑尾炎住进了医院。手术过后，他还没从麻醉状态缓过来，就要求上考场。父母和医生都劝他不要去，但是他说：“北师大的老师还在北京等着我呢，我要是不去，会后悔一辈子的。”最终，他走进了考场。但是，考试还没有结束的时候，麻醉药的药效已渐渐消失，汗水浸透了他的衣服，滴落在试卷上……

他的故事深深打动了在场所有的老师。后来，有个老师说：“这个世界上还有什么事能难倒这个孩子？”

终于，他以高分考进了北师大。得到消息的那一天，他马上给张老师发了一条短信：“老师，我考上了。”

看到这则短信，张老师泪如泉涌，她马上回信道：“好啊，我在北师大等着你。”

问题：

1. 游志同学为什么第一次考不上而第二次又能考上北师大？

2. 从游志同学的经历中，你得到什么启示？



### 知识 5.3 心理压力及应对办法



人生路上，每个人都会遇到挫折和压力。挫折是人生的转折点，有人因此沉沦，有人因

此坚强。面对挫折和压力，怯懦的人缺乏信心和勇气，总觉得自己不行，没有能力，最终选择了放弃。而勇者敢于直面自己的失败，坚定信念，顶住重重压力，最终达到了成功的彼岸。

### 一、心理压力的定义

心理压力是由个体在生活适应过程中的一种身心紧张状态，源自于环境要求与自身应对能力不平衡，这种紧张状态倾向于通过非特异的心理和生理反应表现出来。

心理压力可以来自外界或者自己的内心，它会使人产生一种紧张的情绪。压力的种类和来源因人而异。例如一个青少年在家里有来自父母望子成龙的压力；在学校里有老师期望和考试的压力；在同伴间有渴望得到肯定的自我内心压力等。

你认为心理压力的来源还有哪些？

### 二、造成心理压力的原因

心理压力是人们生活中的一种普遍现象，它是造成身心疾病的主要原因之一，是影响心理健康的重要因素。心理压力对一些人可能引起消极的反应，如焦虑、惊恐、抑郁等情绪反应。

造成心理压力的原因主要有以下几种。

1. 日常生活规律的改变。

2. 外界或自身对自己的过高期望。如案例 5.3 所提到的文雯，就是在面试结果公布前对于自己赋予了过高的期望，无形中给自己造成了巨大的心理压力。当结果和自己想象中的不符合时，这种巨大的心理压力就吞噬了她的精神，导致行为失常，最后采取了自杀的方式来解脱自己。

3. 遭受挫折或矛盾冲突。包括生活、学习和工作中所遇到的种种挫折、失意和矛盾所带来的内心冲突等。

4. 身体疾病等。

问题：

1. 你存在心理压力吗？为什么？

2. 造成你的心理压力的原因是什么？

### 三、如何应对心理压力

那么怎样应对心理压力，勇敢面对挫折和压力呢？下面提供几种方法，以供参考，期待它们会对我们的中职生有一定的帮助。

1. 积极面对。遇到打击时，与其沉浸于痛苦中不能自拔，不如勇敢地承认现实，控制好自己的个人情绪，积极寻找对策，或许会“柳暗花明又一村”，取得满意的效果。

2. 灵活变通。“弓满易折，月满易亏”。对待人生中的挫折和不幸，我们要学会灵活和变通地应对，这样才能保全自己的实力。



在加拿大魁北克山麓，有一条南北走向的山谷。山谷的西坡长满松柏和女贞等树，东坡却只有雪松。一到下雪天，由于特殊的风向，东坡的雪总比西坡的雪下得大而密。没多久，雪松上就落了厚厚的一层雪。可是，每当雪落到一定程度时，雪松那富有弹性的枝丫就会弯曲，使雪滑落下来。就这样，反复地积雪，反复地弯曲，反复地滑落，无论雪下得多大，雪松始终完好无损。而西坡尽管雪下得很小，但是由于这里的树不能弯曲而很快就被压断了。



雪松的故事告诉我们什么道理？

\_\_\_\_\_。

3. 降标减压。人必须有一定的抱负和追求，这样的人生才有滋有味，但往往这个预定的目标不一定能实现，这时的你该怎么办？是执着地坚持，还是艰难地放弃？进退两难啊。如果你能认清现实，根据自身的条件，重新制定一个稍微低一点的目标，那么达到目标也未必是一件难事。中考成绩放榜了，你没能考上心目中的理想高中。没关系，可以尝试考虑读职校，学得一技之长，将来照样是一个有用之才。

4. 自我放松。建议你学说下面三句话。

第一句：“算了”。考试考砸了，算了；下雨天，过马路时被行使的汽车溅了一身泥，算了。有人称之为阿 Q 精神，错了。这绝对是科学精神。什么叫科学精神？对于既成事实，最好的办法就是接受这个事实。

第二句：“不要紧”。生活中有很多突发的变故，会给我们的的心灵带来巨大的压力，很多人会因为这些压力而变得一蹶不振，甚至会因此而失去生活的勇气。事实上，很多问题并不像我们想象的那么严重，面对这些人生的狂风暴雨，如果我们能够尝试着自己说：“不要紧”，时刻保持积极的心态，那么这些人生困难最终都将过去。

第三句：“会过去的”。正如俄罗斯诗人叶赛宁说的：“别折磨自己，别为难自己，一切即将过去，犹如轻烟飘过白色的苹果树。”无论是自然界的天气变化，还是我们的生活，都会如此。

问题：

1. 你认为上述的应对心理压力的方法有用吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

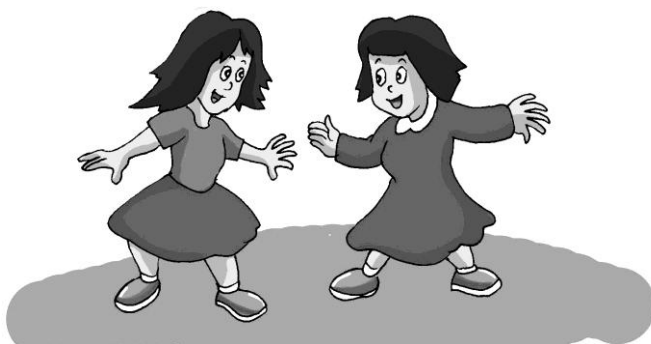
2. 你认为还有哪些应对心理压力的方法？

\_\_\_\_\_。





## 实训 5.2 大声喊出你的压力



### 一、活动主题

帮助学生勇敢面对压力。

### 二、活动目的

帮助学生学会面对压力。

### 三、活动要求

人人参与，把压力释放。

### 四、理论分析

压力无所不在。适当的压力能激励人奋勇直前，过多的压力或无谓的压力则会影响一个人的情绪，甚至危害到个人健康。把你的压力释放出来，做一个心理健康、快乐、积极向上的中职生。

### 五、活动所需材料

印有压力源的表格或卡片（4~6 种颜色）、纸、笔。表格样式如表 5.1 所示。

表 5.1 压力源表

序号	外来压力	内加压力
1		
2		
3		
4		
5		

### 六、活动过程

#### （一）热身活动



1. 分组。按卡片颜色分组（4~6 个组，每组 8~10 人）

2. 实训前合唱歌曲《如果感到幸福你就拍拍手》

（二）小组讨论

1. 老师给每位学生发 1 张卡片。

2. 老师指导学生在卡片上写上自己所感觉到的压力。

3. 老师选一位同学的卡片作为样卷，公布在黑板上。

4. 老师引导学生一起来分类哪些压力是来自外界的，哪些是来自内心的。

5. 老师引导学生一起来分析哪些压力是无谓的，可以通过调整自己的想法来解决。

6. 老师引导学生在自己的压力表中找出各自认为是最大的压力，并用适当的词语来形容它。如：用孤独来形容缺乏朋友的压力；用冷漠来形容缺乏父母的重视；用无知来形容成绩差的压力等等。

（三）学生分享与感想

学生轮流站到讲台上，大声喊出自己最大压力的修饰词：让 XX 见鬼去吧！（如“让孤独见鬼去吧”）

（四）教师总结与点评

压力就像“国王长了驴耳朵”那个故事中的理发师一样，每个人都需要将自己内心深处的恐惧、焦虑或痛苦宣泄出来，大声呼喊吧，让压力随风而去。喊出了你的苦闷，心里就会轻松和愉快多了。

## 检测 5.2 查查你的压力指数

### 一、检测要求

你的压力有多少？请回想最近一段时间以来，是否有以下情形。如符合，请在括号内打“√”，不符合的打“×”。

1. 我总是觉得头晕眼花，脑袋昏沉。 ( )
2. 视力比以前更模糊，眼睛经常有干涩的感觉。 ( )
3. 经常感觉站起来会头晕，而且还会瞬间头晕眼花，站不稳。 ( )
4. 最近一段时间出现了耳鸣。 ( )
5. 现在比过去更容易发脾气。 ( )
6. 经常会上火，咽喉有干涩或疼痛的感觉。 ( )
7. 容易感冒，感觉身体的抵抗力越来越差。 ( )
8. 以前喜欢吃的东西，现在并不是那么喜欢吃，对食物的喜好逐渐改变。 ( )
9. 明知不对，但是就是无缘无故地想朝身边的人发火。 ( )
10. 舌尖经常长白苔，但以前并不会。 ( )
11. 经常觉得胃不舒服，好像有东西在里面翻腾。 ( )
12. 容易腰酸背痛。 ( )

13. 没有食欲,或反之,无节制性地暴饮暴食。( )
14. 即使晚上睡了8个小时还是觉得睡不够,整天精神恍惚。( )
15. 注意力分散,对学习老是提不起劲。( )
16. 最近一段时间总是做噩梦。( )
17. 学习或做事的时候突然会感觉喘不过气来,这种情形以前并没有发生过。( )
18. 即使是和许多人在一起也常有孤单寂寞的感觉。( )
19. 很渴望逃离学校,出去逛逛。( )
20. 大家觉得好笑的事,自己却怎么也笑不出来。( )
21. 情愿一个人呆在家里也不想出去与人接触,但以前并不是这样。( )
22. 遇到紧急情况,经常会觉得手足无措。( )
23. 比以前更容易便秘。( )
24. 比以前更容易疲劳,而且疲劳好像不太能消除。( )
25. 做点小事都立刻会感到疲倦或心情烦躁。( )
26. 觉得浑身不舒服,但是去医院检查又没事。( )
27. 晚上辗转反侧,难以入睡。( )
28. 半夜常会醒过来,然后就不容易再睡着。( )
29. 突然会无来由地心慌。( )
30. 有时觉得胸口闷闷的。( )

## 二、评价规则

打“√”的每题计1分,打“×”的计0分。各题相加得总分。

## 三、检测结果与说明

0~5分:平常的你应该很快乐,这种快乐应该是发自内心的,你懂得如何自我放松,调试自我,不会给自己太大的压力,身体状况也维持得不错。

6~10分:最近的你在生活学习上有些令你感到有压力的事情。这些事情虽然很细小,但是也会让你感到有一点小压力。建议你改变心情,维持正常的生活作息。多关心自己的身体和你在意的东西,冷静思考,想想会有什么方法可以解决这些问题,或者找朋友倾诉一下。

11~18分:最近的你可能是在学习或生活中遇到了一些麻烦事,这让你感到有些紧张甚至有些喘不过气来。这时的你要注意调节心情了。尽量少想不开心的事,多做些会让自己放松和快乐的事情,如听音乐、看电影、到郊外走走……希望这些建议能帮助你改善心情,纾解内心的压力。

19~23分:现在的你,可能会觉得浑身不对劲,精神感觉很紧绷。如果这种状况已经持续有好一段时间,建议你到心理咨询中心与专家交流,或向你信得过的人寻求解决之道。不管怎样,只要你照以上的方法去做,或多或少都会取得一定的效果。

24~30分:最近的你,可能会觉得心情非常烦躁,常常心跳很快,注意力不能集中,也有可能觉得睡眠质量不高,精神恍惚。如果类似上述的情况已同时在你身上发生好几个月了,那么你真的需要找医生帮你缓和焦虑的状态,或许吃些药可以缓和生理上的不适。



## 单元小结 情绪的自我控制与调节

生活离不开对情绪的控制，它是我们对外部世界正常的心理反应，所以我们要学会控制好自己的情绪，保证自己的情绪始终处在积极的状态，做好情绪的主人。

1. 要做好经常性的抗压准备。在做任何事之前，要充分考虑可能出现的困难和问题，及时做好迎战的准备。
2. 学会假想。消极情绪一出现，要学会迅速想到其可能产生的严重后果，尽量把后果想象得严重些，以使自己息怒。
3. 学会休息。不会休息的人也不会工作。一刻不停地忙碌只会透支你的生命，降低你做事的效率。要减少压力，我们就要学会休息。
4. 学会放松。放松，才能够更好地发挥出水平。无论我们做什么事情，都不要太顾虑后果，而要保持良好的心态，轻松地去做事，这样才能取得好的效果。
5. 学会冷静。我们在遇到不如意的事情时，常常会不分青红皂白地大发雷霆，很多悲剧都是由于一时冲动和鲁莽造成的，如果我们遇事能够保持冷静，那么很多悲剧都可以避免。
6. 学会思考。有时候我们难以控制自己的情绪，而做出了一些令自己懊悔的事情。不要紧，过去的事就让它过去，但是我们要学会从这件事中吸取教训，时刻告诫自己，以避免类似的错误再犯。

## 第 6 单元

# 天生我才



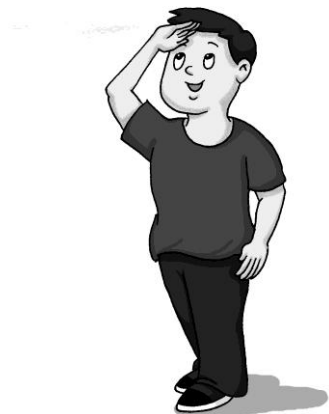
### 知识要点

本单元主要是通过职业生涯的规划、选择和面试知识的学习和实训，使学生了解职业生涯设计的基本内容，掌握一些求职面试的技巧，进一步提高职业心理素质。





人为什么活着？生命有何意义？人生的价值是什么？每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。



然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。人生的理想，青年的梦怀，要靠智慧去把握实现——关键是执着地创造与把握机会！

时间匆匆而逝，三年后，等待我们的是一个未知的世界。人生规划就如茫茫大海里的一盏指明灯，为我们的远航指引方向！因此我们要好好地规划自己的职业生涯与目标。



朝着心中的目标，一步一个脚印地走下去！美好的明天就会到来！

问题：

1. 你的理想是什么？

\_\_\_\_\_。

2. 你准备如何实现职业理想？

\_\_\_\_\_。

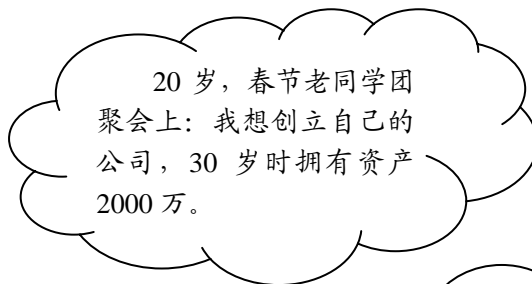


## 案例 6.1 某个人的人生目标

有一个人在年青之时曾雄心勃勃，发誓成为中国首富。但随着年龄的增长，其人生目标不断发生着变化，最后自己的职业目标与当初的至高目标相差十万八千里。



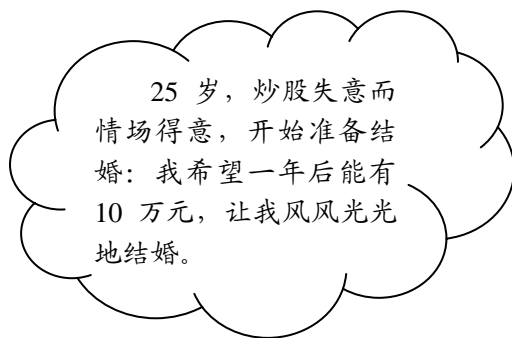
18 岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！



20 岁，春节老同学团聚会上：我想创立自己的公司，30 岁时拥有资产 2000 万。



23 岁，在某工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用 5 万炒到 300 万元。

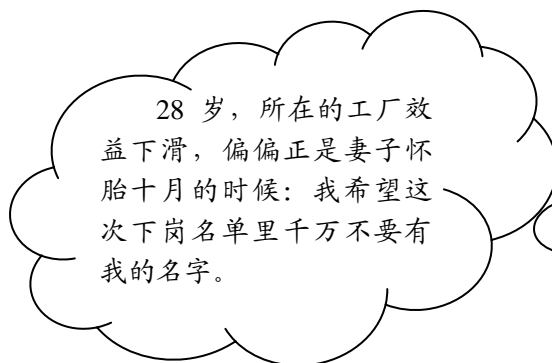


25 岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有 10 万元，让我风风光光地结婚。





26 岁，不太风光的  
结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。



28 岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀孕十月的时候：我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。



问题：

1. 这个雄心勃勃的年青人的职业目标经历让我明白了\_\_\_\_\_。
2. 在生活中我也有过自己的人生目标的想法，我的最初职业目标是\_\_\_\_\_。
3. 现在的职业目标是\_\_\_\_\_。
4. 你有了自己的职业目标选择了吗？\_\_\_\_\_，
5. 为什么？\_\_\_\_\_。

从案例中我们看到，这位青年人对自己的人生规划随着年龄的增长，从雄心勃勃的高目标，到担心下岗的现实目标，心中的人生目标不断降低。从心理上来说，这就使人容易产生挫折感，因此我们必须加以修正。在人生理想指引下，宜采取“积小成功为大成功”的做法，先采用结合现实的职业生涯规划模式，将个人理想与组织远景相配合并使双方受益，逐步实现可行性目标，累积足够的自信和能力，再渐渐采取自我实现的生涯规划模式，在中、长期致力于实现自我目标，最终达成理想目标。

问题：

6. 为什么很多新同学进学校时，都雄心勃勃地想学到更多的知识和技能，可进来以后却慢慢地消沉、迷茫，甚至放弃学业？

7. 为什么很多毕业班的同学在求职过程中感到迷茫，不知道找什么工作好，也不知道怎么找到满意的工作？





8. 为什么很多毕业生即使参加了工作也感到迷茫，并频繁跳槽，直至跳到自己心浮气躁，甚至因此而失去了一些宝贵的机会？



## 案例 6.2 没有规划的人生注定要失败



张女士，35岁，文职人员。

张女士在反思自己的职业经历后感叹地说：完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

从小就不断有人问张女士：“你长大了想干什么？”直到大学毕业她也不清楚自己想做什么，擅长做什么。张女士一直是个优秀的学生，但她自认为毫无特长。大学的专业并不是自己喜欢的，但到底喜欢什么？她也不清楚。当了两年教师，没找到兴奋点，后来又稀里糊涂读了原专业的研究生，毕业之后进了出版社，工作了两三年，没有太大的成就感，感觉很苦闷，好像有劲没处使。于是想跳槽，偶然中看到报上的某个招聘广告就去应聘了，对所要进入的行业没有太多的了解、分析。

刚进入一个新领域的新鲜感消失后，她又开始怀疑自己的选择：我到底适不适合这个职业？在这个职业工作了几年，别人看来还算不错，但自己内心有时会冒出一个声音：这不是我最想要的！不满足感常常困扰自己，这期间张女士读到一些有关职业规划的说法，才把这个问题与职业规划挂起钩，后悔从前没有自我规划的意识。但转念一想，即便有自我规划的意识，如果不清楚自己想干什么，也无从规划！

已经35岁了，再重新规划职业道路好像也有些力不从心了。所以张女士非常想提醒那些刚入职场的年轻人：不要随波逐流，规划一下自己的未来很重要。

问题：

1. 张女士失败的原因是\_\_\_\_\_。
2. 张女士的经历告诉我们，在将来的职业岗位上应有一个好的\_\_\_\_\_。
3. 我进入职业生涯的思想准备是\_\_\_\_\_。



4. 凡是能成大事者，都不嫌弃平凡的工作，都是在实干的基石上建立起自己的金字塔的。将来进入职场，我对待第一份工作的想法是\_\_\_\_\_。

职业生涯是一个人的职业经历，是一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历。职业生涯设计是指对自己一生的职业发展道路的设想和规划，也就是对个人职业前景的展望和对人生发展的计划。职业生涯的特点是发展性、阶段性、整合性、终生性、独特性和互动性。一个人的职业生涯须有一个好的起始点，就是目标明确地发展自己，并通过不断调整措施，最终达到目标。请记住，“机会只青睐那些有准备的人”。



## 实训 6.1 体验对方的想法与感受

### 一、活动主题

体验对方想法与感受。

### 二、活动目的

1. 练习并掌握角色互换法；
2. 在双重角色中体验对方的感受；
3. 练习用角色互换法处理人际冲突；
4. 懂得在人际交往中建立互相信任的意义。

### 三、理论分析

中职院校的学生毕竟年轻，生活经验缺乏，社会阅历较浅，如何学会理解和尊重别人，这是一个很重要的问题。特别是在将来的职场上，我们许多学生常常担心别人不理解自己。其实，我们真正应该担心的不是别人是否理解自己，而应该反省自己是否理解别人。比如，有的人总是不能理解企业的目标，不能理解老板的决策，不能理解企业制订的规章制度，也不能理解老板对自己所在岗位的期望，他们因为缺乏对老板的信任和理解，总是违背老板的意愿去工作，结果自己做了很多的努力却得不到老板的赏识；有的人对领导的安排总是心存怀疑，认为领导对自己不够尊重，从不对自己委以重任，殊不知“闻道有先后，术业有专攻”，每个人都有自己的长处，你能够做的，别人可能做不了，但别人能够做的，你也未必能够比他做得更好；还有一些人，从不站在别人的位置上想问题，他们不停地打击同事的热情，总认为同事这样做是在表现自己，拍领导的马屁，而对于同事的某些过失，他们更是添油加醋甚至落井下石，企图将对方打入万劫不复之地，试想一下，这样的行为又怎么能够赢得别人的尊重呢？

俗话说，想要别人怎样对待自己，你就怎样对待别人。当我们呼吁人与人之间在互相理解、互相尊重时，我们是否想过，自己是否总是能够尊重别人、善意理解他人的愿望呢？

#### 四、活动材料

椅子和小单车

#### 五、活动过程

##### (一) 即兴表演

请事先准备好的两位学生先坐在自己的位子上介绍自己，然后互换椅子坐下，表演如下内容：

同学 A 换坐在同学 B 的位置上，扮演 B 的角色，体会 B 的思想感情（边体会，边叙述：我是谁？现在我是 B，我的家境不太好，同学们知道了可能会看不起我，不和我做朋友了，我怎么办呢？我有一个办法了，我就对其他同学说，我家有宽大的房子、高档的家具、豪华的汽车……），A 回到自己的位置上谈体会，B 并不是真的要欺骗我们同学，她的家境虽不算好，但她非常需要朋友的关心和帮助，我这几天里冷落了她们，一定使她们很伤心。我要赶快告诉她们，尽管 B 因为面子问题在某些方面撒谎，但是我还是非常愿意和她们做知心朋友。

同学 B 换坐在同学 A 的位置上扮演 A 的角色，体会 A 的思想感情（边体会，边叙述：我是谁？现在我是 A，咦？B 说她家有高档家用电器，高档家具等等，原来她家什么高档东西都没有，那她可是个不诚实的人……），同学 B 回坐到自己的位置上谈体会，A 一定认为我不诚实，我为什么要不诚实呢？这可是朋友间建立友谊的大忌呀，我得赶快向 A 道歉去。

A 和 B 握手言和，并成为知心朋友。

##### (二) 拓展练习

1. 一位老人遇见一名学生，便决定上前问路，“请问××中职学校怎么走？”那名学生却说，“连个学校都不认得，自己找去！”





如果你是这位老人，你当时有何感受？

作为一名中职生，遇到他人问路该怎么办？

2. 某日下午，正值下班高峰期，有 4 位中职学生在非机动车道上并肩而行，后面的骑车人叫他们让一下道，可这 4 人充耳不闻，自顾谈笑而行。



如果你是骑自行车的人，你会怎么想？

(三) 小组讨论

1. 同学 A 与 B 为什么成了知心朋友？
2. 如果你迷路了，你该怎么办？
3. 你是如何遵守交通规则的？

(四) 学生分享与感想

1. 怎样去体验同学和自己之间的友谊？

2. 在同学之间出现矛盾冲突时，我们应当注意什么？

3. 人际交往要注意什么问题？

(五) 教师总结与点评

如果说成功交往有秘诀，那就是尊重和理解别人，即站在别人的立场上观察和分析问题，并力所能及地帮助别人解决一些实际困难和问题。



## 实训 6.2 规划自己的未来

### 一、活动主题

职业生涯的设计。



## 二、活动目的

通过实训,指导与帮助学生制定一个方向正确、符合实际、内容翔实、措施具体的职业生涯规划,为中职学生的职业发展奠定基础。

## 三、理论分析

职业生涯设计是个人根据社会经济发展需要、就业、本人实际情况(兴趣性格、能力等),制定未来职业方向,是对职业前途的展望。职业生涯规划按照时间的长短来分类,可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型。

人生规划。即整个职业生涯的规划,时间长达40年左右,设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事长。

长期规划。即5~10年的规划,主要设定较长远的目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理,规划40岁时成为一家大型公司副总经理或者总经理。中职生毕业后如果在企业工作,可以规划自己经过五年努力达到高级工,再经过五年努力达到技师或高级技师等。

中期规划。一般为2~5年内的目标与任务。如规划在考取大专或本科学历后到不同业务部门做经理,规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等等。

短期规划。即2年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。如对专业知识的学习,2年内掌握哪些业务知识等等。

## 四、活动方式

学生在分析自身条件和社会环境的基础上设计一份个人职业生涯规划。(规划可以用文字形式,也可以用表格方式,见表6.1)。

表6.1 职业生涯规划表(仅供参考)

姓名		性别		年龄		政治面貌	
所学专业			职业意向				
个人因素分析							
环境因素分析							
职业生涯规划 目 标	人生目标						
	长期目标						
	中期目标						
	短期目标						
在校学习规划与措施							
中期规划与措施							
长期规划与措施							
人生规划与措施							
备注							



## 五、活动过程

### （一）热身活动

1. 学唱《我的未来不是梦》。
2. 阅读、了解职业生涯设计的内容要求资料。

### （二）个人撰写职业生涯规划设计方案

### （三）小组讨论交流

### （四）学生分享感想

### （五）评奖与成果展示

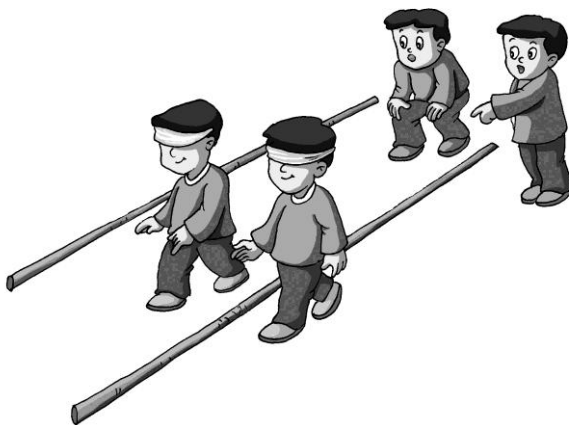
1. 全班评出职业生涯规划设计一等奖 2 名、二等奖 3 名、三等奖 4 名。
2. 将全班每个人的职业生涯规划设计集中出一期版报。

### （六）教师总结与点评

一份好的个人职业生涯规划设计，不等于就有一份好职业。要想有一份好职业，就必须脚踏实地努力学习，靠自己的能力与实力去争取。



## 实训 6.3 穿越地雷阵



### 一、活动主题

把握机会，实现超越。

### 二、活动目的

1. 促进小组成员间的相互信任。
2. 促进沟通与交流。
3. 使小组充满活力。

### 三、活动准备

1. 选一块宽阔平整的活动场地。既可以在室内，也可以在室外。
2. 分组。全班分 4~5 组，每组人数 10~12 人。



3. 注意安全。安排不想参加活动的人做安全监护员。要留意那些被蒙住了眼睛的人，他们不知道自己会走到哪里去。因为当参加活动的人数较多时，活动场地将变得非常喧闹，这是一个有利因素，这使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

4. 让每个组找两个人搭档。给每一对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中要有一个人被蒙上眼睛。

5. 眼睛蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为 10 米。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

6. 在两绳之间尽量多地铺上一些报纸（或硬纸板、胶合板等）。

7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处站好后，他的同伴后退到他的身后两米处，活动即可开始。

#### 四、活动材料

1. 每对参赛者一块蒙眼布。
2. 两根约十米长的绳子。
3. 一些报纸，对角线约 65cm 的硬纸板（胶合板代替亦可），用来代表游戏中的“地雷”。

#### 五、活动过程

##### （一）致活动开场白

开场白如下：

几天前，你和你的同伴因“叛乱”被“逮捕”，被一起关在一间监狱里。黎明前，你的同伴侥幸逃离出去。可糟糕的是，他非常不熟悉监狱外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离牢房，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你清楚地知道地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞倒了地雷阵中的其他人，他必须在静止 30 秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过“地雷阵”。一旦天亮，哨兵发现“地雷阵”中的人，立即开枪将你们击毙。赶紧开始行动吧！祝你们好运！

##### （二）活动开始

##### （三）学生分享感想

1. 哪些小组通过了“地雷阵”？

\_\_\_\_\_。

2. 做完这个游戏大家的感受如何？

\_\_\_\_\_。

3. 你的同伴能做到指令清晰吗？

\_\_\_\_\_。

4. 活动过程中你的同伴遇到了什么问题？

\_\_\_\_\_。



5. 如何将这个活动和我们的实际工作联系起来？

#### (四) 教师总结与点评

机会从不会“失掉”，你失掉了，自有别人会得到。不要抱有成事在天，守株待兔，更不要寄希望于“机会”。机会只不过是相对于充分准备而又善于创造机会的人而言的。也许，你正为失去一个机会而懊悔、埋怨的时候，机会却被你对面那个同样的“倒霉鬼”给抓住了。没有机会，就要创造机会，有了机会，就要巧妙地抓住。



### 案例 6.3 一元钱创造的奇迹

一位刚毕业的女中职学生到一家公司应聘财务会计工作，面试时即遭到拒绝，因为她太年轻，公司需要的是有丰富工作经验的资深会计人员。这位女孩并没有泄气。她对主考官说：“请再给我一次机会，让我参加完笔试。”主考官拗不过她，答应了她的请求。结果，她通过了笔试，由人事经理亲自复试。人事经理对这位女孩颇有好感，因她的笔试成绩最好。不过，女孩的话让经理有些失望，她说自己没工作过，惟一的经验是在学校掌管过学生会财务。他们不愿找一个没有工作经验的人做财务会计。人事经理只好敷衍道：“今天就到这里，如有消息我会打电话通知你。”

这时，女孩从座位上站起来，向人事经理点点头，然后，从口袋里掏出一元钱，双手递给人事经理说：“不管我是否被录取，请都给我打个电话。”



人事经理从未见过这种情况，竟一下子呆住了。不过他很快回过神来，问：“你怎么知道我不给没有录用的人打电话？”





“您刚才说有消息就打，那言下之意就是没录取就不打了？”女孩问。

人事经理对这个年轻女孩产生了浓厚的兴趣，问：“如果你没被录用，我打电话，你想知道些什么呢？”

“请告诉我，在什么地方不能达到公司的要求，我在哪方面不够好，我好改进。”

“那这一元钱……”

没等人事经理说完，女孩微笑着解释道：“给没有被录用的人打电话不属于公司的正常开支，所以由我付电话费。”

人事经理马上微笑着说：“请你把一元钱收回。我不会回电话了，我现在就正式通知你，你被录用了。”

就这样，女孩用一元钱敲开了机遇大门。

问题：

1. 看完这个案例，你得到什么启发？

\_\_\_\_\_。

2. 你认为女孩面试时的心理活动是 \_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

3. 从案例中，你知道求职的方法、面试的技巧吗？

\_\_\_\_\_。

4. 如果是你去面试应聘，你会比案例中的女孩做得更好吗？

\_\_\_\_\_。



## 知识 6.1 面试技巧与注意事项

首先，要注意自己的五项先决条件。

1. 了解自己的优缺点。
2. 明确对工作的期望。
3. 分析应聘职位的具体要求。
4. 充满自信。
5. 懂得随机应变。

其次，要懂得面试主考官的心理，即当应征者回答面试考官问题时，弄清面试考官的问题实质所在和心里在想些什么。应征者除了具有认识自我和应变能力外，更要了解考官的心理。考官的思路可分为三类：自我、工作、考验。

1. 自我。我喜欢与这个人一起工作吗？我对他的观感是否会影响我的工作呢？
2. 工作。这个人是否能胜任这项工作？他对这份工作的认识和热情有多少呢？
3. 考验。他有团队合作精神和良好的沟通技巧吗？是否有足够的判断力？愿意接受意见吗？

随着这三个思路和应征者的五项先决条件，考官的问题通常是围绕自我介绍、人际关系、人生观、对工作的动机和认识、个人优缺点对工作的影响、兴趣和爱好、生活的态度等



方面进行的。

成功面试的例子。

**问：**你觉得自己最容易被人接受的是哪一方面？

**答：**个人方面，我注意言谈、服饰、表情、动作和眼神；人际方面，我喜欢以诚待人；工作方面，我总是充满自信，精神抖擞。

评分标准：多元化的答案，洋溢着年轻人的朝气，自信心强。

**问：**若有两个顾客分别想要你立刻帮忙，你会怎样做？

**答：**做法有三步，首先了解他们的需求；第二，解释其中一项问题需要找同事帮忙，不要令顾客觉得自己厚此薄彼；第三，解决或部分解决其中一位顾客的问题后，立刻跟进另一位顾客的问题，让顾客知道我是非常关心并愿意给对方提供帮助的，并感谢同事的帮助。

评分标准：应变能力强，工作认真，注重人际关系。

以考官的角度而言，有积极和正面的态度，答案有条有理，分析力强，能够随机应变，有笑容又能从容不迫的人，便是最佳人选。面试者要记住：自我、工作和考验是考官的心理，也正是应征者的应对方向：自我认识、工作认真和应变分析。



## 实训 6.4 亮剑——模拟面试实训

### 一、活动主题

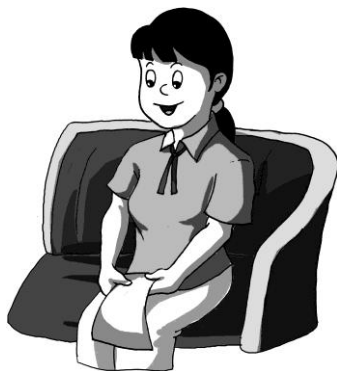
模拟应聘与招聘。

### 二、活动目的

通过实训使学生了解和掌握应聘与招聘的基本环节，提高日后的竞聘能力。

### 三、理论分析

求职面试其实也是一场心理游戏。面试者要记住：自我、工作和考验是考官的心理，也正是应征者的应对方向：自我认识、工作认真和应变分析。



应聘前，美玲的准备工作只着重于对答的练习，集中在发挥自我的认识，但忘记了灵活应变的重要性。事实上，她只要将“为何我选择这份工作？”的答案，将其中的“我”引申到“女性”的角度上，便能将自我为中心的答案变成对社会的看法。



#### 四、活动材料

部分企业的招聘广告、资料，桌椅，以及标明招聘单位领导、应聘者、观察员的座位牌。

#### 五、活动准备

(一) 准备好自己的应聘材料（最好为打印稿，并注意包装精美一些）。

应聘材料应包括以下内容：

1. 身份证、个人简历、个人相片、推荐书、求职信、有关学历、上岗证书的原件和复印件（最好能用文件夹或公文袋装好，并准备几份完整的、装订好的复印件资料，以便急用）。
2. 反映自己学习和工作水平的有关作品和获奖证书。
3. 企业的招聘广告等资料。
4. 其他。如纸巾、文具、地图等。

(二) 准备一些招聘主考官可能提问的问题，并做好应答的答案。

模拟面试的参考题目：

1. 你为什么要应聘我们的企业？
2. 我们为什么要聘用你？
3. 你最低的薪金要求是多少？
4. 未来五年，你事业的目标是什么？
5. 你有什么特长和爱好？
6. 你为什么要应聘这个职位？
7. 到目前为止，对你影响最大、最深的人是谁？
8. 请你作个自我介绍。
9. 你对你学习的学校和专业满意吗？为什么？
10. 你还有什么问题吗？

(三) 布置好模拟招聘现场。选择一个大教室，或一片空地，按三人一组分好各自活动的地点。摆放好座位牌。

(四) 分组。学生三人一组，如果最后剩一人，就与老师配对（不设观察者），如果剩二人，老师就加入这一组。

(五) 做好角色分工。

一人为招聘者，要求：A.坚持招聘标准，设法拒绝录用；B.对应聘者百般挑剔；C.虽然愿意招聘，但也要最大限度地降低工资福利待遇；D.尽可能隐瞒公司内情、尤其是劣势。

一人为应聘者，要求：A.能全面、细致、深入地了解招聘标准；B.最大限度地表明自己的优势；C.最大限度地提高任职待遇；D.能更多地了解公司内情。

一人为观察者，要求：仔细观察应聘者和招聘者的表情与言谈，并就以上四方面，分别对应聘者和招聘者打分。

#### 六、活动过程

(一) 热身活动

学唱一些反映企业文化的歌曲。



## （二）模拟面试

- 1、三人分别作为三种角色，开始活动，扮演每种角色的时间为 5—10 分钟；
- 2、轮换角色重复以上过程，直到三人都担当过三种角色；
- 3、每个小组就三份观察记录，展开讨论，确定评分是否合理，必要时做出调整。

## （三）学生分享与感想

1. 你认为在这个活动中表现最好的小组是哪一组？为什么？

\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_。

2. 在这个活动中，我的最佳表现是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

3. 在这个活动中，我存在不足的问题是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

4. 在以后的就业求职中，我的优势可能是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

5. 在以后的就业求职中，我的劣势可能是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

6. 参加了这个活动之后，我的最大收获和感想是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

## （四）教师总结与点评

面试的技巧与注意事项。



## 案例 6.4 我喜欢我擅长





辽宁省锦州市西北市郊的农村，有一个小姑娘叫吴桂花。也许是天生脑子笨，小桂花上小学时，算术、语文从未及格过。上初中，学校不收，父母百般恳求，再加上初中是普及九年制义务教育，学校总算收下了。但学校规定，如果一年没有进步，小桂花就得自动退学。

一年时间到了，小桂花的学习还是没有进步，父母只好把她领回家。

一天，小桂花的舅舅从城里来了，知道了小桂花的情况，就把小桂花带到他开的饭店去当服务员。那一年，小桂花才 15 岁。几个月后的一天，舅舅来到一个雅间，看到桌子上摆着一小盘雕花，是用苹果雕的，玲珑剔透，让人百看不厌。舅舅端详欣赏着，赞不绝口，问道：“是谁雕的？”这雅间的服务员是小桂花，小桂花说：“是我。”舅舅一脸疑惑地看着她：“真的？”小桂花马上拿出一个苹果，当场雕了起来。她的刀法非常娴熟，只用了几分钟，一只雕花苹果便做成了。舅舅特别激动：“真没想到，你还有这个特长。”

小桂花说：“我家有个苹果园，我放学没事就到苹果园去。掉到地上的苹果多，我就拿一把小刀削着吃。吃不了，就削着玩，渐渐地就开始雕刻。我天天去果园，从不间断，现在已经七八年了。”“太好了，这回你有用武之地了。”舅舅说。

从此以后，饭店宴席上，只要摆上吴桂花雕的龙凤雕花，就会使席面增辉，令顾客称赞不已。有时客人要求见见雕花人，当他们一看站在面前的是个十五、六岁的小姑娘时，都惊叹不已。客人兴致高时，便会要求吴桂花当场献艺。

吴桂花 17 岁那年，参加了在美国举行的世界宴会雕花大奖赛，一举夺魁。当吴桂花走下领奖台，记者们一下子都围了过来，争着问道：“你的天才是怎么发展起来的？”翻译把问话告诉吴桂花，吴桂花回答说：“我不是天才，我是一个笨女孩。老天只给我苹果，别的什么都没有了。”

问题：

1. 从案例中你得到什么启发？

① \_\_\_\_\_。

② \_\_\_\_\_。

③ \_\_\_\_\_。

2. 你的突出技能有哪些？

\_\_\_\_\_。

3. 你有哪些特长？

\_\_\_\_\_。

研究任何东西都可以让你拥有一技之长。拥有一技之长的人是永远不会变成乞丐的。在如此纷繁与喧闹的现代社会，如果你愿意静下心来专攻一业，则必有所成。吴桂花由于长期从事一项专门研究而成为某个领域的能工巧匠，结果成就了一番事业。

是的，老天只给了吴桂花一些苹果，但这并没有影响她创造生命的事业辉煌。兴趣是人生的“雕刻家”，而专注便是一把灵巧的刻刀，有了这些就可以雕出芬芳而璀璨的人生。

当然，我们的中职生在将来的职场中也不是靠一技之长赚钱谋生。如果没有任何一技之长，我们靠什么生存？问题是，你现在用于谋生的这个一技之长是你的特长吗？如果不是，你的特长又是什么？你想不想把你的一技之长转化为你的特长？如果你想把你的一技之长转化为你的特长，方法就是：做你喜欢的事，做你擅长的事，在你最感兴趣的领域施展你的天



赋。我们的才能和长处是有限的，我们的无能和短处是无限的，但要想成就一番事业，就必须把我们有限的才能和长处尽最大可能发挥出来。



## 实训 6.5 观察力测试

### 一、活动主题

观察力测试。

### 二、活动目的

用实例说明某些行为是可以预料的，培养学生的观察力。

### 三、理论分析

一个人的一技之长的获得，须是自身喜欢自身擅长，这就要在日常生活中具有行为态度的兴趣爱好，并加以培养为特长，这就需要具有一定的行为观察力。人类的某些行为、态度或反应受遗传、环境、文化等影响是可以预料的，通过观察力的培养，你就能发现人类的一些行为的规律。

### 四、活动过程

#### （一）热身活动

1. 学唱有关颜色的歌曲。
2. 发给每位同学一张纸、一支笔。

#### （二）测试

老师念下面五个问题，请学生听到五个问题后迅速给出答案。答案应为他们的第一反应。

1. 你最喜爱的颜色是什么？
2. 说出一件家具。
3. 说出一种花。
4. 说出动物园中的一种动物。
5. 在 1~4 之间说出一个数字。

#### （三）学生分享与感想

1. 每个问题有几个人“答对”？\_\_\_\_\_（请“答对”者举手。）
2. 我答对的问题是\_\_\_\_\_。
3. 在我看来说明的问题是\_\_\_\_\_。

#### （四）老师总结与点评

人类的某些态度、行为或反应是可以预料的，关键是要做一个敏锐的观察者。

## 知识 6.2 在实践中提高职业心理素质

很多人很努力，可一直不成功；很多人想不通那些能力不如自己、在学校读书时成绩比自己差得多的同学反而做生意做得很成功，打工也发展得不错，不但升了职，薪水也比自己高。为什么别人发展得很好，自己换了好多份工作还是看不到成功的希望？为什么别人做生意赚钱，自己做生意却亏本？这就涉及到职业心理素质问题。

职业心理素质是指从业者认知、感知、记忆、想象、情感、意志、态度、个人特征（兴趣、能力、气质、性格、习惯）等方面的素质。是职业素质的一种。职业素质是指劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。

### 案例 6.5 伟明的困惑



有一个年轻人叫伟明，他从中职学校毕业后做过好多份工作。在国营企业、民营企业、外资企业都做过，从事过家电、IT、广告、房地产等行业，开始时做人事工作，后来转为做销售，再后来又改做广告策划、营销策划。

做人事工作时，伟明觉得人太复杂，自己又夹在老板和员工中间，太难做——自己不适合从事这种低层次的人力资源管理。做销售时，成天要去拉关系，跟别人套近乎，感觉这不是自己所擅长的，收入也很不稳定。做了两年，有时业绩还不如一个刚来公司的新手。后来改行做广告策划，他经常有很好的想法，发现自己做广告方案比许多人都做得好（包括自己的上司），但自己感觉很好的策划上司就是不赞成，所以他不时与上司争论这些问题，往往搞得很不愉快。有一次自己感觉做得很专业的整合营销策划方案，好几处被老板不加商量地做了修改。在客户那做了提案后，客户对没有修改的策划内容很赞赏。伟明无论在本土广告公司，还是在跨国广告公司，哪怕是做到了策划总监、常务副总，都感觉不能充分施展自己的能力。

所以伟明决定自己做老板，开广告公司。但公司开了不到一年，就亏了几十万人民币。

伟明又不得不去打工。他发现房地产业很红火，自己做房地产策划也应该是擅长的。他来到一家著名的房地产策划代理公司做营销策划。他发现，做策划自己上手很快，很有感



觉，但与发展商打交道却很困难。半年后，伟明跳槽去了一家房地产公司，做起了甲方。满以为做了甲方免去了自己跟别人套近乎，迎合别人的喜好的短处，就可以大展宏图。但每天要处理大量各种各样的事情，事情太多、太杂，而且来得太快，简直应接不暇；又受不了老板的官架子，自己又不喜欢像其他同事那样阿谀奉承。在这种情况下，要想被老板重用，要想成功，谈何容易啊！

问题：

1. 你认为伟明找工作容易吗？为什么？

2. 你认为伟明在许多职业岗位上心情愉快吗？为什么？

3. 你认为伟明的职业发展是顺利还是有障碍？为什么？

4. 你对伟明心理性格特点的评价是

伟明是一个具有典型心理障碍的人。虽然他是一个非常自信、很有主见的人，喜欢与高素质的人一起工作，但又常常发现周围的同事、甚至老板的水平并不高，同时对能力不如自己的人没有耐心，有时给人一种自我感觉太好、太骄傲的印象。

伟明的性格很独立，不合群，难以融入社会。所以他的朋友很少，经常跳槽。正如伟明所说：“我进一个好公司并不难，转行进入一个新的行业找工作也不难，但就是进了企业后很难融入这个企业。”

此外，伟明不注意人际交往中的礼节，在人情世故方面显得幼稚、不成熟。就像他自己说的：我太太比我小好几岁，但比我成熟。

类似伟明的人的想法很多，好为人师，喜欢高谈阔论。他们求知欲强，事业心很强，很想干一番大事业，不喜欢简单重复的工作。他们渴望直接在社会生活中、在市场运作中充分发挥自己的能力和影响，不喜欢搞纯理论，不喜欢成天只呆在书斋里。但他们许多人缺乏实操能力，是“思想家”，而不是“实干家”。所以，我们见到他们许多人满腹经纶，想做职业经理人、想当局长，却往往得不到重用，想自己做老板、成为企业家，却常常中途夭折。



## 实训 6.6 打开事业成功之门

### 一、活动主题

学会勇敢。

### 二、活动目的

中职院校的学生，无论是面对就业面试还是将来在职业工作上受上司指派到一个新领域



开辟新产品的市场，都会有恐惧感和紧张心理，甚至导致心理障碍，开展此项实训活动，旨在培养学生的勇敢精神、坚强的意志，由浅认识的勇敢上升到在学习上，在困难面前，在紧急关头顽强拼搏、勇往直前的品质，从而为学生将来走上社会工作岗位或职业选择奠定良好的心理基础。

### 三、活动方式

1. 讲述和讨论。
2. 角色扮演。
3. 自我测试。

### 四、活动材料

纸、笔、测试卷、情景小品道具。

测试卷内容如下：

面对求职时的冷酷的考官，你是回答“是”或“不是”？

- 1、你敢一个人在晚上12时在野外独自走路吗？
- 2、受上司指派独自一个人在某个陌生领域开拓市场，你敢吗？
- 3、未能完成公司指派的某项工作任务时，你会哭吗？会发脾气吗？
- 4、遇到危险或困难时，你是否会发抖或出汗？
- 5、面对冷酷的考官的面试你会紧张吗？

评价：能有一至三项问题回答为“是”的同学，你比较勇敢；有四项回答为“是”的同学，你挺勇敢。

### 五、活动过程

#### （一）热身活动

1. 学唱一首有关表现勇敢的歌曲。
2. 求职面试问题测试。

#### （二）小组讨论

1. 说说“勇敢”。
  - （1）什么是勇敢。
  - （2）你经历过的自认为是勇敢的一件事。
  - （3）“勇敢”与“大胆”是一回事吗？





## 2. 观看小品表演。

角色扮演：教师出示事先准备好的小品，请部分同学参与表演，其他同学观看并思考：你赞同他们的做法吗？这些行为是“勇敢”的表现吗？

**小品一：**王斌被坏人拐骗到火车上，他借口上厕所，在厕所里他机智地得到一位陌生的叔叔的帮助，终于逃脱了魔掌。

**小品二：**李平帮同学打架，被人用石头砸伤了头并出了血，不喊痛，同学称他真勇敢。

## 3. 学生结合表演进行讨论：王斌和李平哪个勇敢？为什么？

### （三）学生分享感想

1. 请几个学生结合小品发表对勇敢的理解和看法。

2. 请几个学生谈谈自己是如何解决上述五个测试题的。

3. 参加了这个活动后我的收获是\_\_\_\_\_。

4. 如何学会“勇敢”，如何培养自己的“勇敢”？

### （四）教师总结与点评

勇敢，就是不怕危险，不怕困难。勇敢不仅表现在不怕危险，更应该表现在不怕困难上。我们每个同学都有勇敢的一面，任何一个人的勇敢精神都是从小培养的，人不是天生就勇敢的，所以你今天不勇敢或不是很勇敢，并不等于今后不勇敢。虽然在以后的生活中我们会遇到很多复杂的人和事，在学习上也会遇到很多困难，但只要我们敢于面对，学好知识，学会用微笑对待困难，不急不躁就没有什么做不到的事情，相信自己，让我们一起喊：我会勇敢！我能勇敢！



## 实训 6.7 健康上网

### 一、活动主题

学会正确、健康上网。

### 二、活动目的

通过活动使学生对网络有一个正确的认识，引导学生正确上网，拒绝“网瘾”。

### 三、理论分析

据网易科技报道，截至 2009 年 4 月 18 日，中国网民数量达到 3.16 亿，居全球第一位。另据世界财讯报道，截至 2007 年 12 月 31 日，25 岁以下的青少年网民数量达到 1.07 亿，其中 2008 年 5 月 4 日近三成有网瘾倾向。所谓“网瘾”，按照国际上标准的说法，叫做“互联网成瘾综合症”。它的基本“症状”就是迷恋网游、长时间聊天、上网搜索癖好、

沉迷不良网站和信息等。上网时间失控，欲罢不能，难以自拔，可以不吃不睡，但是不能不上网，他们即使意识到问题的严重性，却仍会继续。常表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等等。他们将网络世界当作现实生活，脱离时代，与别人没有共同语言，从而表现为孤独不安、情绪低落、思维迟钝、自我评价降低等症状，严重的甚至有自杀意念和行为。未成年人上网成瘾问题已经成为很多家庭的创伤和困扰，并引发了一系列的社会问题。网络犹如一块神奇的土地，深深吸引着青少年。如何正确、健康地引导未成年人上网，显得尤为重要。

#### 四、活动方式

情景小品，学生表演。

#### 五、活动材料

两张电脑桌、两台电脑和两张椅子。

#### 六、活动准备

1. 将同学分成 A、B、C、D 四个小组，每组 3~6 人不等。
2. A 组 3 人：两个上网的女学生、一个网吧老板。
3. B 组 4 人：一个女老师、两个上网的男学生、一个网吧老板。
4. C 组 4 人：一个中年妇女、两个上网的男学生、一个网吧老板。
5. D 组 6 人：一个警察、两个上网的男学生、两个围观者、一个网吧老板。

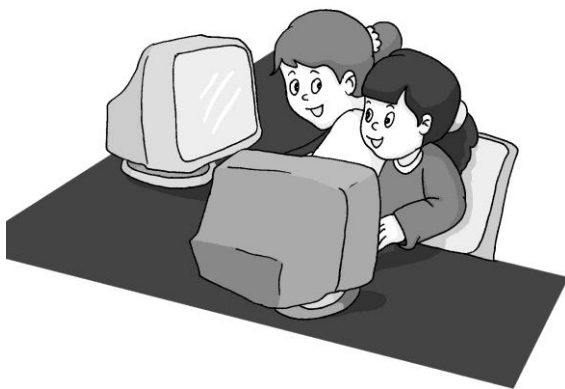
#### 七、活动过程

##### （一）热身活动

1. 演唱一首网络流行的歌曲。
2. 先看下面四个小品。

##### 小品一：两个同学利用网络查找学习资料

故事情节如下。两个同学简单对话说：为了完成老师交给我们写一篇小科研论文的任务，需要上网查找有关资料。然后，两人来到了电脑桌上网。经过一段时间的查找后，他们终于查找到了有关资料并欢呼起来。



### 小品二：老师到网吧寻找旷课的学生

故事情节如下。老师简单独白说：“小强和小军已经一天没有来学校上课了，真是急死人了。可在校园内到处找都不见人，还是上网吧找找看吧。”到了网吧一看，果然，小强和小军都困得趴在电脑桌上呼呼大睡，小强的嘴上还在说着“半条……半条……命”。老师把两个同学叫醒，对他们进行了批评教育。



### 小品三：家长从网吧领回深夜不归的孩子

故事情节如下。一个中年妇女的内心独白：“今天中午老师来电话说我的儿子小侯今天一整天都不在学校上课，问我是不是小孩病了，哎哟，什么病喔，知子莫如母，这个家伙肯定又是去网吧上网了，我去把他叫回来。”然后，中年妇女到了网吧一看，果然看见了小侯正在玩得兴高采烈，正在高喊“我冲过啦……冲过了第四关……真过瘾”。其母气不打一处来，抬起手“啪”一巴掌打到了小侯的身上，然后扯小侯的耳朵说：“我叫你过瘾”。然后中年妇女将小侯拉出网吧。



#### 小品四：小青年在网吧打架斗殴

故事情节如下：网吧里两个小青年为了占有电脑而争执起来，接着两人便动起手来，最后发展到有“110”警察来了之后才住手，警察将两人带离网吧到派出所问话笔录。



#### (三) 学生分享感想

1. 我认为表演最好的一组是\_\_\_\_\_
2. 我平时上网大部分时间都是\_\_\_\_\_（看新闻、查资料、QQ聊天、玩游戏或其他内容）
3. 我经常在\_\_\_\_\_（网吧或学校计算机房）上网
4. 我认为经常上网的好处有：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
5. 我认为经常上网的坏处有：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
6. 参加了这个活动后我的感想是\_\_\_\_\_

#### (四) 教师总结与点评



电脑进入家庭是社会进步、科技发展的必然结果，但我们不能长期沉湎于网络，否则会带来许多伤害。因此，我们要正确使用网络避免“网瘾”困扰。



## 知识 6.3 正确使用网络



### 1. 如何避免网瘾？

- (1) 发展新的爱好。比如练书法、登山、打球等。
- (2) 自我限制法。如规定自己每天的学习、休息、娱乐时间。
- (3) 将电脑妥善处理。如放在客厅或父母的房间。

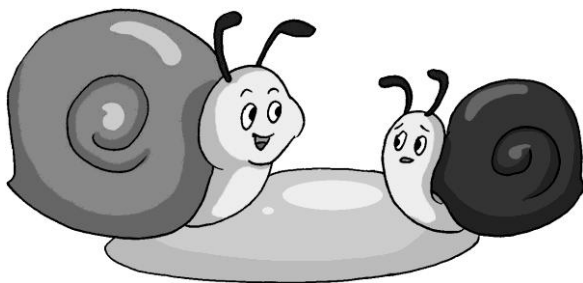


### 2. 如何正确、健康上网？

- (1) 不要轻易把自己及家庭中的真实信息在网上告诉别人。
- (2) 现在谁没几个网友，不过如果你要与尚未谋面的网友见面，必须在父母的同意和护送下，或与自己的长辈结伴而行。
- (3) 在聊天室中灌水，总是不亦乐乎。但如果发现有人发表不正确的言论，应立刻离开，自己也不要散布不正确的言论，或攻击别人。
- (4) 尽可能不要在网上论坛、网上广告栏、聊天室上公开你的 E-mail 地址，谨防垃圾邮件攻击你的邮箱。
- (5) 如果收到垃圾邮件，应立刻删除。
- (6) “儿童不宜”的网站，不要进去。即使不小心进去了，应立刻离开。
- (7) 如果遇到网上有人刻意伤害你，应当立刻告诉家长或老师。
- (8) 适当控制上网时间，一般每次不要超过 1 小时，每天不要超过 3 小时。



## 案例 6.6 成功创业的经典故事



## 一、靠自己

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳来保护！

小蜗牛：毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她的。

小蜗牛：可是蚯蚓弟弟没有骨头，又爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他的。

蜗牛妈妈安慰小蜗牛：所以，我们不靠天，不靠地，就靠我们自己。

一个中职学生在今后的社会职业工作中，在激烈的职业竞争中，必须学会依靠自己，用自己的一技之长发展自己，这是最好的自我保护。



## 二、钓竿

有个老人在河边钓鱼，一个小孩走过去看他钓鱼，老人技巧纯熟，所以没多久就钓上了满篓的鱼，老人见小孩很可爱，想把整篓的鱼送给他，小孩摇摇头，老人惊异的问道：“你为何不要？”小孩回答：“我想要你手中的钓竿。”老人问：“你要钓竿做什么？”小孩说：“这篓鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。”

你一定会说：好聪明的小孩。错了，他如果只要钓竿，那他一条鱼也吃不到。因为，他不懂钓鱼的技巧，光有鱼竿是没用的。因为钓鱼重要的不在钓竿，而在钓技。有太多人认为自己拥有了人生道上的钓竿，再无惧于路上的风雨，如此，难免会跌倒于泥泞地上。就如同小孩看老人，以为只要有钓竿就有吃不完的鱼；像职员看老板，以为只要坐在办公室，就



有滚滚的财源。

以上两个故事说明了什么？

### 三、拓展练习：如何把豆子卖出去

假如你有 100 斤黄豆要卖出去，可现在市场上黄豆正滞销，请问你有什么办法把豆子卖出去？

我想到的方法有：

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



## 实训 6.8 你的职业选择对了吗

### 一、活动主题

职业目标选择的心理测评。

### 二、活动目的

通过心理测评活动，了解学生在职业目标选择上的心理想法，正确引导学生正视自身条件，客观地认识社会职业发展，帮助学生对自己将来职业目标选择有所认识，为将来走上社会职业工作岗位做好心理准备。

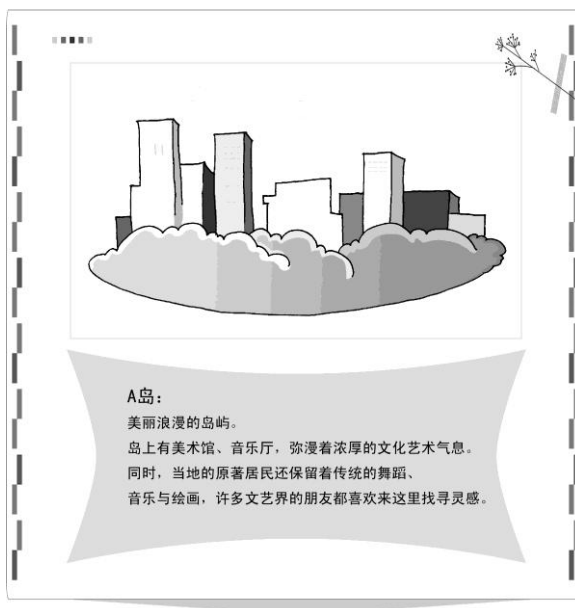
### 三、理论分析

有专家指出，职业兴趣与从事的职业相吻合是最理想的情况。一个人如果能够根据自己的爱好去选择职业生涯，他的主动性将会得到充分发挥。即使困难重重，他也不会灰心丧气，并以苦为乐。因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，不仅要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。

### 四、活动材料

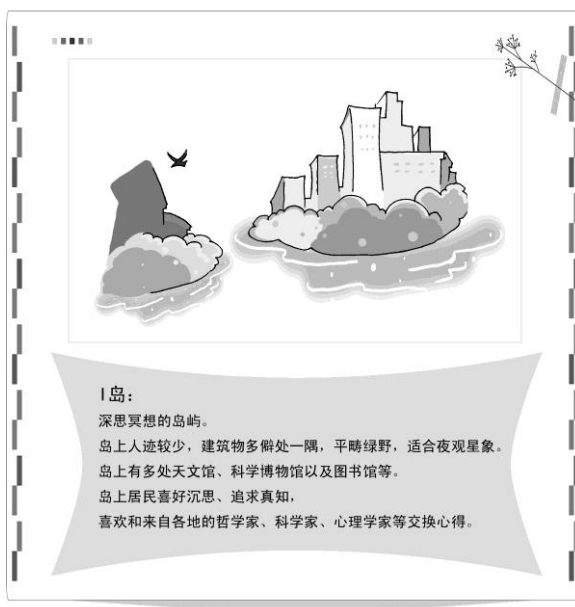
六个岛屿的宣传资料





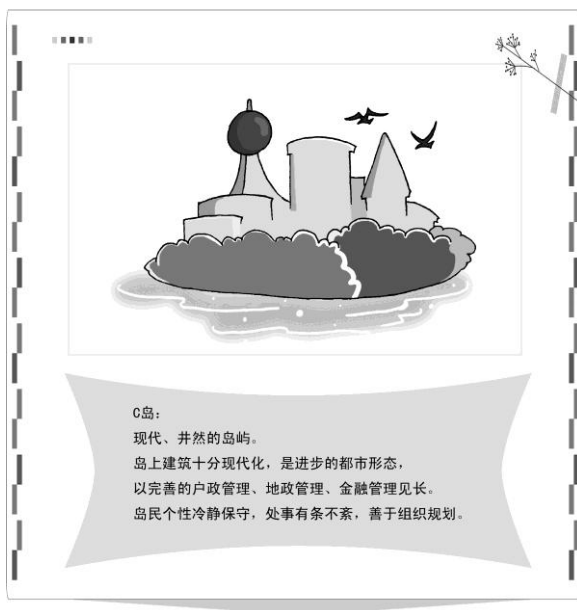
### A 岛——美丽浪漫的岛屿。

岛上有美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的文化艺术气息。同时，当地的原著居民还保留着传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。



### I 岛——深思冥想的岛屿。

岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科学博物馆以及图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。



C 岛——现代、井然的岛屿。

岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。



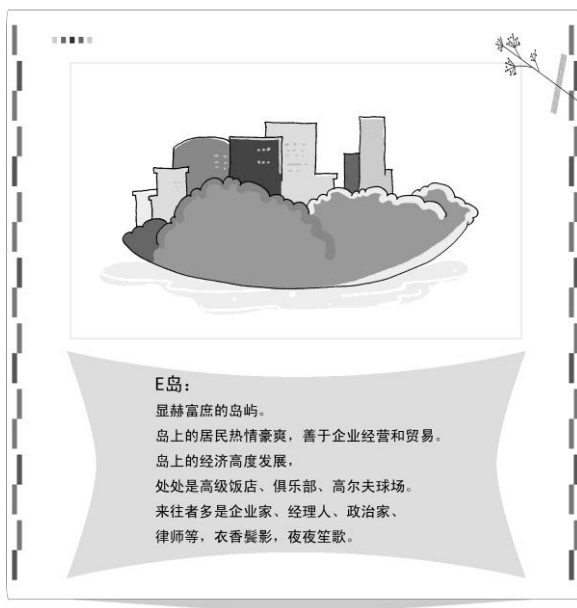
R 岛——自然原始的岛屿。

岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。



S 岛——温暖友善的岛屿。

岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，弦歌不辍，充满人文气息。



E 岛——显赫富庶的岛屿。

岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

## 五、活动准备

老师在教室或室外场地指定六个区域作为 A、I、C、R、S、E 岛屿，并预先把宣传资料布置好。

## 六、活动过程

### （一）热身活动

1. 学唱一些不同职业的歌曲。如反映教师、工人、军人崇高品质优秀歌曲。
2. 讲清楚实训的目的与要求。

### （二）参观旅游

请同学到自己最想去的岛屿参观旅游。活动结束后统计一下，看看哪个岛屿游客最多。

### （三）小组讨论

如果有机会让你到 A、I、C、R、S、E 六个岛屿旅游，不用考虑时间、费用等问题，你最想去的是哪一个岛屿？可以按照喜欢程度选出三个，并将自己的想法写在一张纸上。

### （四）学生分享感想

根据同学自报第一个最喜欢的岛屿，看是否与统计结果人数相吻合。然后，老师给出实训测评的统计结果。

### （五）教师总结与点评

六个岛屿分别代表着六种典型的职业生涯兴趣类型，其中，第一个是主要兴趣，第二、



第三个是辅助兴趣。

### 1. 选择 R 岛

职业生涯兴趣类型：实用型 (Realistic)。

喜欢的活动：愿意从事事务性的工作，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作。

喜欢的职业：制造业、渔业、野外生活管理业、技术贸易业、机械业、农业、技术、林业、特种工程师和军事工作。

### 2. 选择 I 岛

职业生涯兴趣类型：研究型 (Investigative)。

喜欢的活动：处理信息（观点、理论），喜欢探索和理解、研究那些需要分析、思考的抽象问题。喜欢独立工作。

喜欢的职业：实验室工作人员、生物学家、化学家、社会学家、工程师、物理学家和程序设计员。

### 3. 选择 A 岛

职业生涯兴趣类型：艺术型 (Artistic)。

喜欢的活动：创造，喜欢自我表达，喜欢写作、音乐、艺术和戏剧。

喜欢的职业：作家、艺术家、音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。

### 4. 选择 S 岛

职业生涯兴趣类型：社会型 (Social)。

喜欢的活动：帮助别人，喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人解决困难。

喜欢的职业：教师、社会工作者、牧师、心理咨询员、服务性行业人员。

### 5. 选择 E 岛

职业生涯兴趣类型：企业型 (Enterprising)。

喜欢的活动：喜欢领导和影响别人，或为了达到个人或组织的目的而善于说服别人。希望成就一番事业。

喜欢的职业：商业管理、律师、政治运动领袖、营销人员、市场或销售经理、公关人员、采购员、投资商、电视制片人和保险代理。

### 6. 选择 C 岛

职业生涯兴趣类型：事务型 (Conventional)。

喜欢的活动：组织和处理数据，喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准。愿意在一个大的机构中处于从属地位。

喜欢的职业：会计师、银行出纳、行政助理、秘书、档案文书、税务专家和计算机操作员。

## 七、拓展练习

1. 现在有两份工作摆在你面前：一份工资待遇高，但与自己的兴趣并不吻合；另一份工资待遇低，却是自己喜欢的，你将如何选择呢？



2. 你到底喜欢做什么？（指在职业选择方面）



## 单元小结 天生我才必有用

职业咨询专家认为，职业兴趣与所从事职业相吻合是最理想的情况。因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，不仅要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。根据人格的六种类型，把职业分为六种类型：

**现实型。**这种类型的人喜欢做操作性强的劳动，具有较强的动手能力。但往往缺乏宏观思考问题的能力。可从事的职业包括：技能型职业，如电：厂、机械维修工、驾驶员、农民；技术性职业，如摄影师、电器维修工、制图员等。

**调查型。**这种类型的人喜欢智力的、抽象的、分析的、推理的、独立的定向任务。但往往缺乏领导能力。可从事的职业包括：科学方面的职业，如自然科学研究者；技术方面的职业，如计算机编程员、电子学工作者。

**艺术型。**这种类型的人喜欢通过艺术创作来达到自我表现，爱想象、感情丰富、不顺从，有创造性，能反思。但往往缺乏办事员的能力。可从事的职业包括：艺术方面的职业，如雕刻家、艺术家、设计师；音乐方面的职业，如音乐教师、管弦乐队指挥；文学方面的职业，如编辑、作家、评论家等。

**社会型。**这种类型的人喜欢社会交往，经常出入社交场合，关心社会问题，愿为宗教和社团工作，对教育问题感兴趣。但往往缺乏机械能力。可从事的职业包括：教育方面，如教师、教育行政人员；社会福利方面，如社会工作者、社会学家、咨询人员、专职护士等。

**企业型。**这种类型的人性格外向，喜欢冒险活动，担任领导角色，具有支配、劝说、使用语言技能的能力。但往往缺乏科学研究能力。可从事的职业包括：管理方面，如管理人员、商业部门经理；销售方面，如商品销售员、保险推销员等。

**传统型。**这种类型的人喜欢系统的、有条理的工作，具有实际的、良好控制的、友善的特点。但往往缺乏创新能力。可从事的职业，如办公室工作人员、财务工作人员等。

据有关资料显示，具有下列 10 种素质的人才最受社会欢迎：

1. 具有金融、贸易等经济方面的知识 with 素质的人才；
2. 具有一定的组织管理和社会交往、说服能力的人才；
3. 具有一定的产品或商品营销能力的人员；
4. 掌握相关的一种或几种外语说写能力的人员；
5. 具有较高的计算机操作与使用能力的人员；



6. 具有相关专业的工艺与商品设计能力的人员；
7. 精通一种或几种相关专业的操作技术的人员；
8. 具有较高的文秘写作、事务管理与公关素质的人员；
9. 具有相关专业的规划与工程设计能力的人员；
10. 具有较高的社会服务素质的人员。

## 第 7 单元

# 生命如诗



### 知识要点

本单元主要讲述生命的意义。教育同学们要珍惜生命、善待生命，利用好在校的三年青春时光多学习知识，多锻炼才干，不要过早涉足爱河，拒绝暴力和毒品。重点是帮助同学们树立珍爱生命的观念和了解掌握一些基本的性知识。







## 案例 7.1 血色的花季

某职业高中一名 17 岁的男生只因篮球场上的一句小小口角，竟纠集朋友将对方活活打死。

某市一所中学上演了一幕校园悲剧，因为没钱送给同学“消费”，该校一学生赵某的左臂被同学用打火机和烟头硬生生烫伤了 5 处。

扇耳光、脱衣服、拳打脚踢、泼冷水……某市一位 16 岁少女因不愿拉帮结派，在学校宿舍里遭到近十名女同学的围殴，身心受到极大伤害。



某中学一位初三男生，总觉得平时家里、学校两点一线的读书生活太单调、太平淡，总想找一些刺激，放松放松，发泄发泄。一次他应邀到迪厅去放松。到那儿以后，有一些小伙伴拿出摇头丸给他吃，他一看其他几个很要好的哥们都吃，便毫不犹豫地跟着吃。这个学生吃完摇头丸以后，确实感到很刺激、很疯狂。此后，他像着了魔一样，频频出入迪厅。最后，他学也不上了，自感记忆力下降，身体也逐步垮掉了，最后冻死在街头。

某学校高二学生李某，无意间碰到原来的一个邻居，那个邻居其实是个毒贩。毒贩以请吃饭为名，把李某拖进了饭馆。两扎啤酒下肚后，二人无话不谈。毒贩给了李某一支装有毒品的“壮阳烟”，李某吸完后感到有些不舒服。毒贩于是告诉李某这是专门为男性制造的香烟，有强身壮阳的功效。两人第二次见面时李某又要了一支这种香烟抽，感觉似乎不错。这样，毒贩在两个星期里不断免费提供“壮阳烟”给李某抽，直到李某成瘾，自己掏腰包买烟抽。从此，李某成为这个毒贩的固定“客户”。后来，李某没有钱买烟了，为了能继续抽这种烟竟走上了抢劫杀人之路。

问题：

1. 看完以上几个案例，你有何感想？

第 1—3 个案例是一种什么性质的案例？产生此种案例的原因是什么？



后两个案例是一种什么性质的案例？产生此种案例的原因是什么？

2. 从案例中，你觉得应该吸取什么教训？



## 知识 7.1 校园暴力及诱因



青少年时期是人的社会化过程中的关键时期。在这一时期，生理发育和心理发展，内部心理结构的动力以及主观需要和客观现实性之间的矛盾更为错综复杂。青少年的心理发育水平与生理发育水平不同步，两者之间就必然存在一定的矛盾，这就成为校园暴力发生的一大诱因。

1. 精力过剩与支配能力缺乏的矛盾。由于青少年心理水平的提高相对缓慢，因而缺乏足够的调节和支配过剩精力的能力，在外界不良因素影响下，精神空虚的青少年往往将过剩的精力用于暴力性的活动，如打架、斗殴、抢劫等。

2. 好动好奇与认识水平低的矛盾。青少年心理上的探求能力和好奇心加速发展，但由于心理发展，特别是对社会事务认识能力的发展不成熟，思维易片面、偏激，分不清是非，往往难以找到正确的宣泄方式。

3. 兴奋性高与自控力差的矛盾。青少年的腺体发育还未成熟，尤其是脑垂下腺还不成熟，因而兴奋性高，情绪波动大，心境不易持久。与此同时，他们的意志品质尚未发展成熟，自我控制能力欠缺。因此，青少年往往不能控制自己的激情与冲动，导致不良行为发生。

4. 性机能发育成熟与性道德观念形成较晚的矛盾。青少年性机能渐渐发育成熟，开始意识到自己向成熟过渡，并产生朦胧的性意识。如在异性面前怕羞而又被异性所吸引，有些青少年因此而开始初恋；对性机能好奇和新鲜感，但性道德观念的形成却落后于性机能的

发育成熟。这时，如果缺乏正确的性道德教育和性知识教育，就容易接受外界不良的刺激，做出不理智的行为。

问题：

1. 在你身边发生过校园暴力这类事件吗？如有，请列举一二出来，供大家分析。

① \_\_\_\_\_。

② \_\_\_\_\_。

2. 如果发生校园暴力，你准备怎么做？

\_\_\_\_\_。

3. 如果校园暴力是针对你的，你准备怎么办？

\_\_\_\_\_。



## 知识 7.2 吸毒及诱因





当前,吸毒已经成为危害人类健康、社会安定以及诱发各种违法犯罪的国际公害,被认为是当今世界的“第一瘟疫”。每年全世界有 10 万人因吸毒而死亡,另有约 1000 万人因吸毒丧失正常智力和工作能力。而青少年已成为毒品的最大受害者。据国家禁毒委员会公布的数据,截止到 2004 年,我国累计登记在册的吸毒者 114 万人,现有吸毒人员 79.1 万人,其中 35 岁以下人群占总数的 70%。吸毒的诱因主要有以下几种。

1. 无知好奇。一项调查表明,在青少年吸毒者中,有 80% 以上是在不知道毒品危害的情况下吸毒成瘾的。

2. 上当受骗。有不少青少年是在不知情的状态中被毒贩诱骗而吸毒的。毒品贩子为掩人耳目,同时为了“以贩养吸”,往往设下陷阱,把青少年一个个拉下水。这些陷阱有花言巧语、请客吃饭、递烟、诱骗服用掺有毒品的食物饮料等。青少年常常成为他们猎取的对象。毒贩为满足自己的欲望,往往六亲不认,更何况牺牲青少年。

3. 误将吸毒视为“时髦”。有些青少年认为吸毒时髦、气派,是高档消费和富有的象征,甚至认为“好吃的,吃了;好玩的,玩了;天上飞的,地下跑的,水里游的,差不多都见识了,抽就抽点,不枉来到人世间”。许多青少年就是在这样的心态下尝试着吸毒的。可是他们并不知道,毒一吸上,就会把父母辛苦积攒的家业很快抽光,并最终断送自己的性命。

4. 来自周围的不良影响。许多年轻人染毒是来自周围的不良影响,坚决拒绝这种不良影响是惟一的选择。否则必将酿成大祸并且危害自己或他人。

5. 受挫后逃避现实。一些青少年由于父母离异、家庭关系紧张、学习压力大、师生关系不好、高中考受挫,以及待业等不顺心的事引起精神苦闷、情绪低落,试图以吸毒麻醉自己。这种不积极的心态,其结局只能是登上“死亡快车”。

6. 不正常的逆反心理。有的人是为了给吸毒者做出戒毒的榜样,不信吸毒戒不了而吸毒;还有的是想要证明自己非同一般而吸毒。这都是因为有一种不正常的逆反心理在作怪。

问题:

1. 你身边发生过类似的事情吗?请列出几个来,并说明他的诱因是什么?

- ① \_\_\_\_\_。
- ② \_\_\_\_\_。
- ③ \_\_\_\_\_。

2. 如果此类事情即将发生在你或家庭、同学身上,你怎样处理?

- ① \_\_\_\_\_。
- ② \_\_\_\_\_。
- ③ \_\_\_\_\_。



## 实训 7.1 珍爱生命

### 一、活动主题

了解生命的意义。



## 二、活动目的

了解人生是美好的，生命是短暂和曲折的。

## 三、活动要求

通过描画自己的生命线，引导学生去思考自己的人生轨迹和生命的意义与价值，反思自己的目标和追求，并最终提升自己的生命价值。

## 四、理论分析

人类的生命具有三层意义，即生物层面的基本意义、社会层面的社会意义以及个体层面的独特意义。个体独特的生命意义则包括了其独特意义和社会意义。然而，人类为万物之灵，人类的大脑功能非其他动物所能及。他不受本能的约束，而有个人自由意志的选择性行为。这也是人类生命最有价值所在。人类可以选择自己如何过一生，使得人类生命的意义得以摆脱完全受制于本能的摆布。

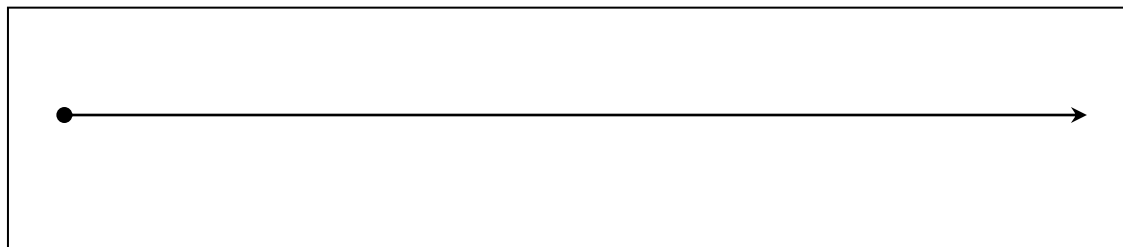
## 五、活动过程

### （一）热身活动

预测 50 年后大家相聚的情景。

### （二）画自己的生命线

在纸上从左至右划一条线段，在右侧标出箭头，这一条线段代表你的生命线，起点（左端）代表你出生的时间，在终点（右端）写出你为自己预测的寿命数。然后找出自己现在所处的位置。回忆过去发生的事情，并将它们按时间顺序在你的生命线上列出来，凭你的喜好，高兴的事写在线上方，不高兴的事写在线下方，然后再想象未来想要做的事情和可能发生的事情，依然按高兴或不高兴分别写在线的上下方，然后仔细看看你的生命线，它就是你的心灵地图。



### （三）小组讨论

把自己的想法或感想在小组分享。

### （四）学生分享感想

1. 通过此次活动，你的最大感想是什么？为什么？

---

2. 通过此次活动，你的最大收获是什么？为什么？

---



3. 你准备如何度过以后的日子？

#### （五）教师点评与总结

生命虽然有苦恼，但总体是美好的。生命是宝贵的，已逝去四分之一。逝去的生命一去不复返。生命对每一个人来说都只有一次，我们要珍惜有限的生命。



## 实训 7.2 拒绝暴力 远离毒品

### 活动一：暴力在身边

#### 一、活动主题

拒绝暴力，爱惜生命。

#### 二、活动目的

通过情景剧小品表演，学会避免暴力事件的发生及降低已发生暴力事件的伤害程度的方法。

#### 三、活动要求

观看由学生表演情景剧小品，分别讨论避免暴力事件的发生或降低已发生暴力事件的伤害程度的方法。

#### 四、理论分析

校园暴力形式多、原因杂、危害大，而青少年的生理、心理发育未完全成熟，认识水平也不够高，处理突发事情的能力有限，很容易激发事态。通过必要的训练，能增强青少年的处事能力。

#### 五、活动材料

篮球、钱道具

#### 六、活动过程

##### （一）热身活动

教师展示有关校园暴力的文字、图像资料。

##### （二）情景剧表演

学生按下列剧情内容表演。

第一组情景

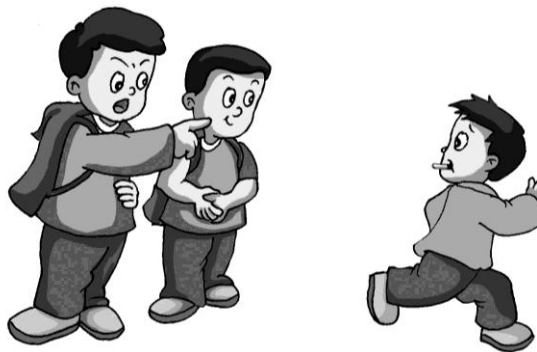


情景一。活动课时，篮球场上有很多同学在争抢投篮。A 同学为了抢到球不小心把 B 同学撞倒在地。A 同学立即上前把 B 同学扶起了，并帮其拍掉身上的尘土，嘴里一个劲地说“对不起”。B 同学本来挺气愤的，见 A 同学这样做，怒火也就烟消云散了。

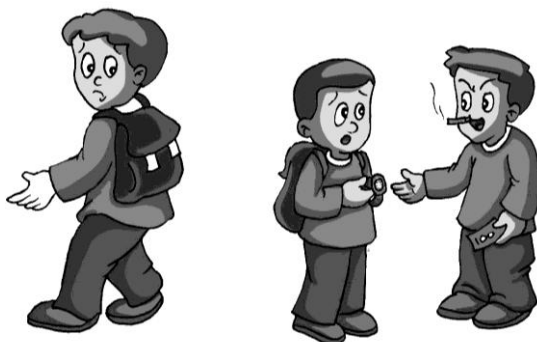


情景二。活动课时，篮球场上有很多同学在争抢投篮。A 同学为了抢到球不小心把 B 同学撞倒在地。A 同学一点也不理会 B 同学，拿着抢到的球继续投篮。B 同学非常气愤，爬起来，二话不说，冲向 A 同学，挥手一拳……

第二组情景



情景三。C 同学和几个同班同学一起走在回家的路上，见另一同班 D 同学被两个不认识的学生模样的人勒索钱。C 同学立即大叫 D 同学的名字，并叫上旁边的几个同学一起跑向 D 同学。两个勒索 D 同学的人见有人来了，丢下 D 同学拔腿就跑。



情景四。C 同学和几个同班同学一起走在回家的路上，见另一同班 D 同学被两个不认识的学生模样的人勒索钱。C 同学怕惹祸上身，催促身边的几个同学快步离开了。结果 D 同学因为势单力薄，不仅身上的 100 元钱被抢走，连手表也被抢了。

第三组情景



情景五。E 同学的父母经常给他很多的零花钱。E 同学花钱大手大脚，又爱炫耀。一天，他被早把他盯上的校外小流氓们拦在一条小巷里，问他“借”100 元来花花。E 同学见他们人多，打他们不过，四下又无人能救他，于是乖乖地把身上所有的钱都给了他们。小流氓们得钱后也没有再为难 E 同学，便放他走了。等小流氓们远去后，E 同学赶紧到派出所报案，还详细地描述出了那几个小流氓的相貌特征。派出所的警察凭借 E 同学提供的详细线索，很快就将那几个小流氓的捉拿归案。从此天下太平。



情景六。E 同学的父母经常给他很多的零花钱。E 同学花钱大手大脚，又爱炫耀。一天，他被早把他盯上的校外小流氓们拦在一条小巷里，问他“借”100 元来花花。E 同学不





肯，想突围逃走。结果被这帮人打伤，进了医院。

### (三) 小组讨论

1. 在学生把每一组情景表演完后，即可讨论。
2. 讨论题目：当你遇到这种情况时怎么办？以上情景中同学们的处理方式对吗？

### (四) 学生分享感想

1. 在你身边发生这些情况多吗？

\_\_\_\_\_。

2. 你认为避免暴力事件的发生或降低已发生暴力事件的伤害程度的最好、最有效的方法有哪些？

- ① \_\_\_\_\_。
- ② \_\_\_\_\_。
- ③ \_\_\_\_\_。

3. 如果你遇上这些情况，你会怎么做？

\_\_\_\_\_。

### (五) 教师点评与总结

在日常生活中，要以积极态度与人交往，以诚恳、谦虚、宽容态度对待他人，在矛盾冲突面前要控制情绪，妥善处理；要在同学间建立起良好关系，互相帮助，团结一致，共同对外。在遇到勒索、敲诈等事件时，要辨明事态，不逞一时之勇，以退为进，及时告知有关人员，给施暴者以及时的惩戒。

## 活动二：毒品袭来

### 一、活动主题

远离毒品，珍爱生命。

### 二、活动目的

通过情景剧小品表演，学会拒绝毒品的方法。

### 三、活动要求

当毒品向你袭来时，怎样拒绝呢？根据情景每组派代表表演，运用恰当的方法进行拒绝。

### 四、理论分析

青少年正处在生理、心理发育时期，单纯无知，有强烈的好奇心与逆反心理，辨别是非能力不强，抵制毒品侵害心理防线薄弱，对毒品的危害性和吸毒的违法性缺乏认识，容易上当受骗，容易陷入毒品的误区。



## 五、活动材料

香烟、烟斗。

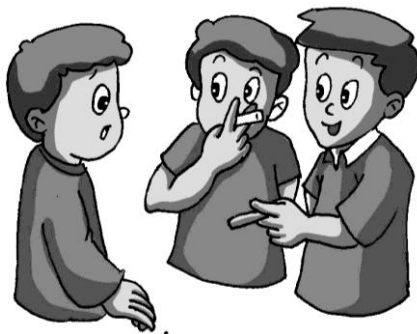
## 六、活动过程

### (一) 热身活动

同学间交流各自掌握的毒品知识。

### (二) 情景剧表演

根据下列情景每组派代表表演，运用恰当的方法进行拒绝。



情景一。你从未见过毒品，一天看到两个同学正在神秘兮兮的抽烟，十分好奇，于是走了过去。其中一位对你说：“我们吸的这种烟里掺有‘白面’，抽了很好玩的，你要不要试一试？”

你会\_\_\_\_\_。

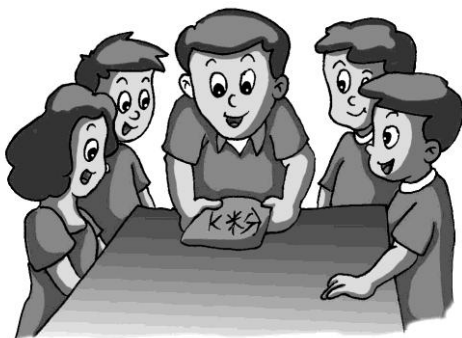


情景二。一天在放学路上，你突然牙痛得实在是厉害，抱头蹲在路边大哭。这时，旁边一个陌生人过来递上一支烟，对你说：“这东西特有效，能马上治好你的牙痛，要不要试一试？”

你会\_\_\_\_\_。

情景三。你有一表哥，他特别爱赶时髦，一天他递给你一支掺有毒品的香烟，说：“现在流行抽这个，给你也‘时髦’一下吧。”

你会\_\_\_\_\_。



情景四。一次你参加同学生日聚会。玩到高兴时，有人拿出一包 K 粉来给大家助兴，其他人都去吸。

你会\_\_\_\_\_。

情景五。一次你因为某事被父母狠狠地训了一顿。你很生气，从家里跑了出来。一朋友递根香烟给你说：“这烟加有那东西，能消愁，试一试？”

你会\_\_\_\_\_。

情景六。一天你的一朋友调侃你说，“听说你胆子很小，敢试一试这特殊的香烟吗？”

你会\_\_\_\_\_。

### (三) 分组讨论

大家把自己认为最好的拒绝方法介绍出来。

### (四) 学生分享感想

1. 你是如何做的？为什么？

\_\_\_\_\_。

2. 其他同学的做法你同意吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

### (五) 教师点评与总结

要树立自我保护的意识，不要随便接受他人的吃请、食物和“好心帮助”，“天上掉馅饼”不见得是好事。要养成良好的行为习惯，不要吸烟和吸毒，不赶“时髦”。要慎重交友，拒绝腐败生活的诱惑，防微杜渐，让自己在健康的生活环境中成长。要牢记生命只有一次，青春是宝贵的，拒绝毒品，将使你的生活更加丰富多彩，“冲动的惩罚”你无法承受，有时仅有一次。

## 检测 7.1 校园暴力及毒品知识检测

### 一、校园暴力问卷

1. 检测要求。你有下列行为吗？请你对照表 7.1，检查自己的行为。有的打“√”，没



有的打“×”。

表 7.1 校园暴力问卷表

序号	问 卷 题 目	有	没有
1	指责他人无用。		
2	对他人粗言秽语、谩骂。		
3	给他人起侮辱性绰号。		
4	画侮辱画。		
5	口头传播他人的消极谣言和闲话。		
6	在 QQ、博客、论坛等上发表具有人身攻击成份的言论。		
7	损坏他人的财物。		
8	中伤、讥讽、贬抑评论他人的体貌、家人或其他。		
9	分派系结党，孤立或排挤他人。		
10	收“徒弟”。		
11	收取保护费。		
12	恐吓、威逼他人做不想做的事，威胁他人跟随自己的命令。		
13	殴打他人。		
14	敲诈、强索、抢劫他人金钱或物品。		
15	有人曾经欺负过你，你经常在心里诅咒他出事。		

## 2. 检测结果与说明

如果你有上述情况，不管是一种还是多种，请马上停止，这是不正当的行为，甚至是违法的行为。如果没有，那就恭喜你，你是一个很棒的人，继续保持吧。

## 二、毒品知识问卷

（一）检测要求。下列是有关毒品知识的判断题，请你做出判断，认为正确的打“√”，错误的打“×”。

1. 毒品是指国家依法管制的能够使人上瘾的麻醉药品和精神药品。 ( )
2. 罂粟壳是毒品。 ( )
3. 摇头丸不是毒品。 ( )
4. 摇头丸、氯胺酮（K 粉）、冰毒是新型毒品。 ( )
5. 氯胺酮（K 粉）不是毒品，是唱歌跳舞的兴奋剂。 ( )
6. 海洛因是毒品，上瘾性极强。 ( )
7. 杜冷丁是麻醉药品，不能随使用。 ( )
8. 注射毒品会传染艾滋病、肝炎等疾病。 ( )
9. 吸毒可以使人精神振奋、健康长寿。 ( )
10. 每年 6 月 26 日是国际禁毒日。 ( )
11. 吸食摇头丸不会伤害身体，也不会上瘾。 ( )
12. 吸毒会引发自伤、自残、自杀等行为。 ( )
13. 吸毒会耗费越来越多的家庭财产。 ( )



14. 吸毒的人毒瘾会越来越大。 ( )
15. 吸毒会影响生育能力。 ( )
16. 吸毒的人不会长寿。 ( )
17. 父母吸毒对胎儿正常发育会造成严重损害。 ( )
18. 吸毒成瘾后, 身体状况会越来越差。 ( )
19. 吸毒成瘾后, 智力水平会下降。 ( )
20. 吸毒是一种享受和刺激, 可以尝试一下。 ( )
21. 只要自己控制得好, 吸食海洛因就不会上瘾。 ( )
22. 吸毒成瘾后很难戒掉。 ( )
23. 不要吸食不熟悉的人给的香烟、饮料, 以防被人诱食毒品。 ( )
24. 吸食毒品等于自我毁灭。 ( )
25. 远离毒品关键在于自己。 ( )
26. 吸毒人群中青少年所占比例较高, 吸毒群体趋于低龄化。 ( )
27. 吸毒会引发大量的违法犯罪问题。 ( )
28. 吸毒是国家严令禁止的行为。 ( )
29. 吸食注射毒品成瘾的, 国家要对其予以强制戒毒或劳教戒毒处理。 ( )
30. 吸毒不违法。 ( )
31. 种植罂粟用于自己治病, 不犯法。 ( )
32. 种植罂粟用于观赏, 不犯法。 ( )
33. 吸毒花的是自己的钱, 损害的是自己的身体, 不犯法。 ( )
34. 吸食摇头丸、K粉、麻古是一种时尚, 不犯法。 ( )
35. 引诱、教唆、容留、欺骗他人吸毒的是违法犯罪行为。 ( )
36. 同学朋友聚会弄点摇头丸、K粉给大家吃吃开开心, 不违法。 ( )

#### (二) 检测结果与说明。

以上 36 题中, 有 1/3 的说法是错误的, 你答对了几题? 如果你有吸毒行为, 不管是多还是少, 请马上停止, 这是不正当的行为, 甚至是违法的行为。如果没有, 那就祝贺你, 你是一个守法的人, 继续发扬吧。



## 案例 7.2 人的来历——精子和卵子的精彩对话

小时候, 我们常会问父母这样一个问题: 爸爸, 妈妈, 我是怎么来的?

是啊! 我们是怎么来的呢? 至今这个问题仍让我们疑惑。现在请听听精子和卵子的精彩对话吧, 在这我们能找到答案。

精子: 我的名字叫精子, 我的外形似蝌蚪, 全长 60 微米, 是人体中最小的细胞, 也是不能再生长发育的细胞。

卵子: 我的名字叫卵子, 成熟的我直径可达 15 毫米, 是人体中最大的细胞。

精子: 父亲每次射精, 将有 2~5 亿个我的同胞兄弟降生。其中形态异常, 智低体轻的约占 40%。

卵子: 妈妈每次只生我一个, 顶多也只有两个同胞姐妹同时降生。而且分别只允许一



个，最多两个精子同时与我们结合。

精子：噢，看来我们兄弟之间要进行抢亲比赛啦！大家进入人体后，要闯过一道道艰难险阻，需要 4~5 小时，全凭咱自身的能力，最终只有强壮的、充满活力的兄弟才能有幸与你成亲。而那些体弱的、畸形的兄弟，途中就被一个个淘汰掉了。

卵子：请千万不要盲目行事哟。如果选错了伴侣，造成流产或生下智低、畸形的孩子，会令你后悔莫及！

精子：快讲讲是怎么回事呀？

卵子：要想生一个聪明健康、心灵手巧的孩子，我们必须争取获得父母最优良的遗传素质。所以敬告那些有意郎君，必须接受我的优选条件：首先父亲年龄在 25~40 岁，因为当父亲 25 岁时，精子的质量、密度、活动能力均达到高峰，而 40 岁后逐渐下降、衰弱。

精子：其实我也只喜欢健康、新鲜的卵子。24~29 岁最佳生育年龄母亲的卵子，才是我最理想的选择。

卵子：我自母亲胎儿期，就存在于母体内了，多亏外婆的严格把关，才使我免受遗传或不利因素的影响，保留着我健康、完整的素质。

精子：这我知道。生活中影响我们健康的不利因素很多，如烟、酒和防腐剂中的亚硝酸盐；仪器着色剂；农药类的 DDT、杀虫剂等；汽车尾气、电离辐射、甲基汞、铅、镉等，都是影响、伤害我们的因素，可引起遗传基因发生突变。

卵子：还有，从精原细胞到形成精子，需要 56~88 天，其间要保护好父亲的精子不受伤害。

精子：还有什么条件呢？

卵子：我要选择没有传染病史的父亲精子。如果传染上布鲁氏杆菌病、结核病等，大量消耗营养会使精子在生成过程中夭折，即使有幸存活，也是体弱质差的。如果染上流行性腮腺炎后再并发睾丸炎，落下无精子症可就坏事了。

精子：这没问题，父亲身体可棒啦。为了保证我的质量，近期特别注意避开一些使睾丸温度增高的因素，如不用热水泡澡，不穿背带裤、牛仔裤，饮食中还特别注意含锌食品的摄入。因为缺锌可导致性功能减弱、少精症等。

卵子：且慢，在计划妊娠前可要节制性生活哟！过度的性生活，可使精液量减少，精子数量下降，精液中会混有未成熟的精子。特别是在我出生（排卵）前，需禁欲 2~7 天。

精子：还有更重要的呢！因为我在排出后 48 小时才开始老化，而你在排出后 6 小时就开始老化，最佳受精时间为排卵后 2~3 小时，所以在排卵前一天和排卵日可随意行房事。

卵子：我喜欢你，因为你素质优秀、活泼强健又充满智慧。

精子：我历尽千难万险，才终于找到你——心爱的卵子，你美丽、健康又新鲜、纯洁。

合：我们集中了父母的最优秀的素质，我们的结合是最完美的结合。我们的爱情结晶，必将是一个聪明、健康、活泼的小宝宝。

问题：

1. 看了“精子和卵子的精彩对话”，你能回答人是怎样来的了吗？为什么？

2. 人的最佳生育年龄在何时？为什么？

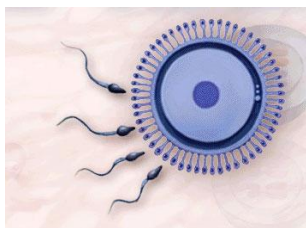


3. 当年你问父母“爸爸，妈妈，我是怎么来的？”这个问题时，你的父母是怎样回答你的？

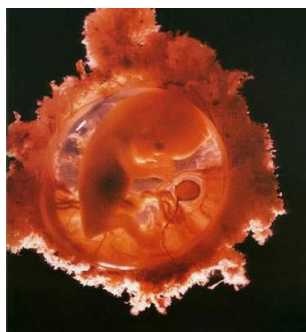


### 案例 7.3 生命的旅程

这是我的奇妙人生旅途的几张精彩照片哦！听说我们每一个人出生前都要经过这样的旅途。



这是爸爸妈妈把我送上旅程的纪念照。



后来，我在妈妈的子宫里渐渐长大，你们可以看出我的模样了。



哈哈，经过十个月的旅程，我出生了。



问题:

1. 你知道女性怀孕后会有什么先兆?

2. 你关注过你的生殖器卫生吗? 如何做好个人生殖器卫生?

3. 你是从什么途径了解性知识的?



## 知识 7.3 避孕与终止妊娠

### 一、避孕

避孕是应用科学的原理阻止精子与卵子相遇,使女方暂时不能受孕的方法。现行的避孕方法有避孕药、工具避孕和其他方法。其他方法如安全期避孕法、体外排精避孕法、压缩尿道避孕法,但这些避孕效果均不理想,不安全,不宜推广。

### 二、终止妊娠

怀孕期间因为人为因素来终止怀孕,叫终止妊娠,也就是我们通常所说的人工流产。终止妊娠的主要方法有刮宫手术、口服堕胎药物和子宫开刀等。这些方法都具有危险性,应到正规医院,由专门医生操作,才能减小危险。

特别注意,年龄过小或次数过多的“人工流产”可导致女性不孕和其他身体伤害。



## 实训 7.3 我是男生,我是女生







## 一、活动主题

认识男生和女生。

## 二、活动目的

让学生了解男性和女性之间的差异，并通过讨论分析，了解作为男性和作为女性的优势所在。以此树立“我是男生我自豪，我是女生我骄傲”的观念。

## 三、活动要求

教师引导学生完成下面活动图表。学生分组讨论交流后全班分享。（学生也可男女分开交流）

## 四、活动过程

### （一）热身活动

不知从哪一天开始，我们不禁诧异，昔日顽皮贪玩的男孩和天真烂漫的女孩越来越不同。这难道就是我们平时所说的“男女有别”？那聪明的你是否考虑过男女究竟在哪些方面有区别？请把你的看法写出来。

我是男生（我眼中的男生）

外表：\_\_\_\_\_

性格：\_\_\_\_\_

智力：\_\_\_\_\_

行为：\_\_\_\_\_

我是女生（我眼中的女生）

外表：\_\_\_\_\_

性格：\_\_\_\_\_

智力：\_\_\_\_\_

行为：\_\_\_\_\_

### （二）小组交流讨论

讨论一：假如你是一个女生（男生），请说说作为女性（男性）的好处：

讨论二：请互换角色。如果你是一位男生（女生），请说说作为男性（女性）的好处：

### （三）学生分享与感想

教师引入话题，由小组组长代表各组把交流讨论情况与大家分享。

### （四）教师总结点评

因两性生理结构的不同，他们的外表、智力、心理以及行为方式等都会存在很多的差异，但这并不表示谁比谁聪明。总体而言男性有较强的逻辑观念、分析能力、说话技巧，不容易受到情绪的影响；而女性富有创意，有音乐、艺术和语言方面的天分，他们会



凭直觉与感觉做决定，并擅长根据很少的信息判断问题。因此，从总体上看，男女两性的智力和心理发展是平衡的。



## 检测 7.2 男女有别检测

### 一、检测目的与要求

下面我们来做一个心理测试：看看你的内心是男性还是女性？通过这一测试，让我们能更了解“男女有别”的含义。

1. 你在看地图或街上指示时，你会（ ）
  - A. 会有困难，而找人协助。
  - B. 把地图转过来，面对你要走的方向。
  - C. 没有任何困难。
2. 你在准备一道做法复杂的菜时，一边正在播放收音机，一边还有朋友的来电。你会（ ）
  - A. 三件事同时进行。
  - B. 关掉收音机，但嘴巴和手都没有停。
  - C. 告诉朋友，你做好菜后马上回电话给他。
3. 朋友要来参观你的新家，问你该怎么走，你会（ ）
  - A. 画一张标示清楚的地图寄给他们，或是请别人替你说明该如何走。
  - B. 问她们有没有熟悉的地标，然后告诉他们该怎么走。
  - C. 口头上告诉他们该怎么走。
4. 解释一个想法或概念时，你可能会（ ）
  - A. 利用铅笔、纸和肢体语言。
  - B. 口头解释加上肢体语言。
  - C. 口头上解释清楚。
5. 看完一场很棒的电影回家后，你喜欢（ ）
  - A. 在脑海里回想电影的画面。
  - B. 把画面及角色的台词说出来。
  - C. 主要引述电影里的对话。
6. 在电影院里你最喜欢坐在（ ）
  - A. 电影院的右边。
  - B. 不在意坐在哪里。
  - C. 电影院的左边。
7. 一个朋友的机器出了问题，你会（ ）
  - A. 深表同情，并和他们讨论他们的感觉。
  - B. 介绍一个值得信任的人去修理。
  - C. 弄清楚它的构造，想帮他们修理好。
8. 在不熟悉的地方，有人问你北方是哪个方向，你会（ ）
  - A. 坦白说你不知道。

- B. 思考一会儿后, 推测大约的方向。
- C. 毫无困难的指出北方方向。
9. 你找到一个停车位, 可是空间很小, 必须用倒车才能停进去, 你会 ( )
- A. 宁愿找另一个车位。
- B. 试图小心的停进去。
- C. 很顺利的倒车停进去。
10. 你在看电视时, 这时电话响了, 你会 ( )
- A. 接电话, 电视开着。
- B. 把音量转小后才接电话。
- C. 关掉电视, 叫其他人安静后才接电话。
11. 你听到一首新歌, 是你喜欢的歌手唱的, 通常会 ( )
- A. 听完后, 你可以毫无困难的跟着唱。
- B. 如果是首很简单的歌, 听过后你可以跟着哼唱一小段。
- C. 很难记得歌曲的旋律, 但是你可以回想起部分歌词。
12. 你对事情的结局如何会有强烈的预感, 是凭借 ( )
- A. 直觉。
- B. 可靠的资讯和大胆的假设, 才做出判断。
- C. 事实统计数字和资料。
13. 你忘了把钥匙放在哪里, 你会 ( )
- A. 先做别的事, 等到自然想起为止。
- B. 做别的事, 但同时试着回想你把钥匙放在哪里。
- C. 在心里回想刚刚做了哪些事, 藉此想起放在何处。
14. 你在饭店里, 听到远处传来警报, 你会 ( )
- A. 指出声音来源。
- B. 如果你够专心, 可以指出声音来源。
- C. 没办法知道声音来源。
15. 你参加一个社交宴会时, 有人向你介绍七八位新朋友, 隔天你会 ( )
- A. 可以轻易想起他们的长相。
- B. 只能记得其中几个的长相。
- C. 比较可能记住他们的名字。
16. 你想去乡间度假时, 但是你的朋友想去海边的度假胜地.你要怎么说服他呢? ( )
- A. 和颜悦色的说你的感觉:你喜欢乡间的悠闲, 大家在乡间会过得很快乐。
- B. 告诉他如果能去乡间度假, 你会感到很愉快, 下次你会很乐意去海边。
- C. 说出事实:乡间度假区比较近, 比较便宜, 有规划适当的休闲设施。
17. 规划日常生活时, 通常会 ( )
- A. 列张清单, 这样一来该做什么事一目了然。
- B. 考虑你该做哪些事。
- C. 在心里想你会见到哪些人, 会到哪些地方, 以及你得处理哪些事。
18. 一个朋友有了困难, 他来找你商量, 你会 ( )



- A. 表示同情, 还有你能理解他的困难。
- B. 说事情并不如他想的严重, 并加以解决。
- C. 给他建议, 或是合理的忠告, 告诉他该如何解决。
19. 你的朋友渐渐疏远了你, 你会如何发现 ( )
- A. 你会很早就察觉。
- B. 经过一段时间后才察觉。
- C. 根本不会察觉。
20. 你的生活态度如何? ( )
- A. 交很多朋友, 和周围的人和谐相处。
- B. 友善的对待他人, 但保持个人隐私。
- C. 完成某个伟大目标, 赢得别人的尊敬, 名望及获得晋升。
21. 如果有选择, 你会喜欢什么样的工作? ( )
- A. 和可以相处的人一起工作。
- B. 有其他同事, 但也保有自己的空间。
- C. 独自工作。
22. 你喜欢读的书是 ( )
- A. 小说, 其他文学作品。
- B. 报章杂志。
- C. 非文学类, 传记。
23. 购物时你倾向 ( )
- A. 常常是一时冲动, 尤其是特殊物品。
- B. 有个粗略的计划, 可是心血来潮时也会买。
- C. 读标签, 比较价钱。
24. 睡觉起床吃饭, 你比较喜欢怎么做 ( )
- A. 随心所欲。
- B. 依据一定的计划, 但弹性很大。
- C. 每天都有固定的时间。
25. 你开始一个新的工作, 认识许多新同事, 其中一个打电话到家里找你, 你会 ( )
- A. 轻易的听出他的声音。
- B. 谈了一会儿话后, 才知道他是谁。
- C. 无法从声音辨认他到底是谁。
26. 和别人有争论时, 什么事会令你很生气 ( )
- A. 沉默或是没有反应。
- B. 他们不了解你的观点。
- C. 追根究底地问问题, 或是提出质疑, 或是评论。
27. 你对学校的单词默写测验以及作文课有何感觉? ( )
- A. 觉得两项都很简单。
- B. 其中一项还可以, 另一项就不是很好。
- C. 两项都不好。



28. 碰到固定的舞步时，你会（ ）
- A. 听到音乐就会想起学过的舞步。
- B. 只能跳一点点，大多想不起来。
- C. 抓不准时间和旋律。
29. 你擅长分辨动物的声音，并模仿动物的声音吗？（ ）
- A. 不太擅长。
- B. 还可以。
- C. 很棒。
30. 一天结束后，你喜欢（ ）
- A. 和朋友或家人谈谈你这一天过得如何。
- B. 听别人谈他这一天过得如何。
- C. 看报纸电视，不会聊天。

## 二、计分方法

请你先拿笔记下你选的 A、B、C 各有几个，按照计分方法算出分数，再对照结果分析。此测验可以测出你的大脑较偏阳性，还是阴性，结果可了解你的大脑是否存有男性荷尔蒙。

选项	A (+15)	B (+5)	C (-5)
个数			
各选项总分			
总分			

## 三、检测结果与说明

- 多数男性的分数会分布在 0~180 分之间，多数女性的分数会分布在 150~300 分之间
- 偏男性化的大脑，分数会低于 150 分。分数越接近 0 分就越男性化，睾丸素的分泌也越多……他们有很强的逻辑观念、分析能力、说话技巧，很自律，也很有组织，不容易受到情绪的影响。要是女性得到很低的分数，那她很可能有女同性恋的倾向。
- 分数高于 180 分的，就是很女性化的人。分数越高，大脑就越女性化。富有创意，有音乐、艺术方面的天分。他们会凭直觉与感觉做决定，并擅长根据很少的信息判断问题。分数高于 180 分的男人，他们是同性恋的机率也越高。
- 分数低于 0 分的男性或高于 300 分的女性，他们大脑的构造是完全不同的，同在地球上生活是他们惟一的共同点。
- 分数在 150 分到 180 分之间的人，他的思考方式拥有两性的特质。他对男女都没有偏见，并在解决问题方面，反应会比较灵活，找出最佳的解决方法。不管男性或女性，他都可以成为他们的好友……



## 案例 7.4 不能说的秘密



“有一天晚上，我做了一个梦，梦到一个漂亮的女孩向我走来。那个女孩正是我隔壁班的班长。不知怎么的，在她走进我的一刹那，一种从没有过的冲动将我推向前，我忘情地拥抱了她，并亲吻她……等我醒来时发现自己的短裤黏糊糊的，我很害怕，担心自己身体出什么问题，又怕看到隔壁班班长，怕她知道我那天做的那个梦。”

这是缠绕在刚入职校不久的男生小强心头已久的问题，他很苦恼，但又不知向谁启齿。亲爱的同学，你有过和小强相似的情况吗，你能帮帮他吗？

问题：

1. 你怎么看待小强做的梦？是不是小强做了这样的梦就是个“不正经”的人？为什么？

\_\_\_\_\_。

2. 小强醒来后，发现短裤黏糊糊的，是小强病了吗？为什么？

\_\_\_\_\_。

3. 你是否有过和小强相似的经历，还遇到过哪些难以启齿的事？下文卷轴图中列举的事项你经历过哪些？这些行为想法正常吗？

\_\_\_\_\_。

做“白日梦”（ ）

有偷窥异性的想法（ ）

翻看裸体画报（ ）

偷看异性洗澡等隐私活动（ ）

喜欢观看“激情”电影（ ）

浏览黄色网站（ ）

手淫（ ）

喜欢接触异性身体（ ）

## 知识 7.4 青春期的男生女生

### 一、青春期的男生

亲爱的男生朋友，当你们进入职校时，绝大多数都已经出现遗精。遗精是一种生理现象。男性一般在 15 岁左右开始出现遗精。据调查，几乎每个健康男子都会发生。遗精的原因一般有三点：

1. 精满则溢。男子发育进入青春期后，睾丸不断产生精子，精囊腺和前列腺也不断地产生分泌物。随着精子和分泌物的不断产生，体内贮存到一定量时，精液自动地从尿道排出来。

2. 局部刺激。内裤过紧、被子太重、太热或趴着睡觉，使生殖器受到刺激。

3. 性的刺激。与女性过于密切接触，看了描写性的小说或电影，使思想过分集中在性的问题上导致睡眠时遗精。有手淫的习惯也易导致遗精。健康的未婚男子，每月有 1-2 次遗精是正常现象，不会影响身体健康。

性梦是指在睡梦中发生性行为。这也是青春期的性成熟后出现的正常的心理、生理现象，在青少年中普遍存在，但因涉及他人、道德，一般令人难以启齿，觉得自己很龌龊、肮脏而自寻烦恼。性梦是在潜意识中被压抑的性欲望、性冲动的自我暴露，是机体调整过于紧张的性张力的安全阀。

### 二、青春期的女生

亲爱的女生朋友，当你们进入职校时，绝大多数都已经来了月经。此时，“好朋友”，“大姨妈”在你们口中有了另一层的含义。你们或许经历过在月经周期内或轻或重地出现情绪波动。轻者表现为情绪低落、心烦意乱、好发脾气，注意力难以集中，重者脾气暴躁，容易火冒三丈，甚至无事生非。这种情绪波动被称为“经前期紧张综合症”

据调查，约有 1/3~2/3 的健康女性都会出现“经前期紧张综合症”，所以请不用担心。为了使你能有效地控制“经前期紧张综合症”，愉快度过经期，这里提供五条建议供你参考：

1. 正确认识。月经是每个女性正常的生理现象，是女性走向成熟的标志。
2. 放松心情。多听听音乐，多参加一些体育活动，找机会和同伴聊聊天。
3. 转移注意力。一个人独处时，多看自己感兴趣的读物，或想一想自己曾经历的愉快事，这有利于淡化对月经的关注，对情绪的控制有好处。

4. 自身调整与自控。多和母亲沟通，把自己经前期紧张综合症的情况告诉她，并对以往在特殊情况下自己情绪的失控表示歉意。这样，家人和朋友会给你更多的理解和宽容，帮助你调整变化的情绪。当然更重要的是你自身的调整，学会自控，这是对意志力的一种考验，也是走向成熟的标志。

5. 膳食营养。多吃蔬菜水果，以增加维生素的摄入量。在月经前数天进低盐饮食，以养成良好的生活习惯。情绪波动严重者可适当服用谷维素、维生素 B1 和 B6，必要时可到医





院就诊。

### 三、不要过早涉足爱河

即将走出校园进入社会的我们，需要面对生存、就业、人际交往等诸多困难，而爱情的过早来临，会让初涉社会、不谙世事的我们无所适从。

无论是正在热恋的朋友，还是准备表白的男生，或是陷于单恋漩涡的女孩，请你们驻足，听听刘墉先生给他儿子一封信——《食色性也》的两句话：最懂得“食”的人，往往要等到果子在枝干上熟透了才摘；最懂得“色”的人，是不是也应该有些耐心，像等果子熟一样，等自己发育到最成熟的阶段呢？

如何让我们那份过早的爱学会等待？



方法一：学会正视这份“朦胧”。

从我们心里长出的爱慕和憧憬是世上最圣洁的情感，犹如日出前的薄雾。而这种情感一旦酿成了云，酿成了雨，甚至酿成雷电、冰雹，对于初涉人生的我们，却难以承受。所以对于青春期异性之间的那种爱慕和憧憬，我们好好保持，留一些距离、悬念，所谓距离产生美。

方法二：学会在活动中宣泄情感。

我们在发育和成长的过程中，精力充沛，生机盎然。我们不仅有本能的生理需要，也有精神需要和社会需要，各种需要在相互制约中此消彼长。如果我们相对稳定的需要结构被改变，我们的生理需要就被激发，于是我们涉足了那份“爱情”。而要摆脱爱的漩涡，我们可以积极投身到校园丰富多彩的学习和活动中，这才是我们宣泄情感的有效方式。

方法三：学会在失恋中长大。

当我们不小心掉进了爱的漩涡，而对方又拒绝了自己，我们就必须学会面对人生第一次最大的痛苦。失恋是痛苦的，甚至会让我们痛不欲生，如何摆脱这种痛苦，让自己长大呢？首先，我们得学会分析失恋的原因，提醒自己要及时清醒；其次，要暂时回避触动失恋痛苦的人、事、物；第三，要端正人生观，克服爱情至上的情绪，把精力投入到积极向上的学习生活方面。最重要的是要有这样的思想：爱对方，就应该尊重对方。

想想小时候我们如何学走路，只有摔倒了再爬起来，我们今天才可以跑起来！



## 实训 7.4 让爱等候

### 一、活动主题

了解爱情的含义和重量。

### 二、活动目的

让学生了解爱情虽然美好，但爱情有重量。它的发生是有条件的，只有发生在合适的年龄，我们才可能承担起这沉甸甸的爱，爱情才会美好。

### 三、理论分析

1. 我们无法否认爱情是人生最美丽的风景线，我们忍不住对爱情充满着罗曼蒂克的幻想，希望像小说或电影描写那样：花前月下，含情脉脉，十指相扣抑或轰轰烈烈，追逐嬉戏，刻骨铭心，但作为职校生的我们能有多少心理和物质基础去承受这些情感的考验呢？

2. 我们常常把爱情与喜欢混淆。爱情与喜欢是两种不同的情感。爱情与喜欢的区别主要在三个方面：依恋、利他、亲密。而真正的爱情应具备需要、关怀、接纳、尊重等特性。

3. 对于异性提出的不恰当“邀请”、“要求”，我们要学会说“不”。拒绝要态度坚定而不暧昧，选择合适的表达方式。真爱你的人一定知道把最美好的留在最适当的时候。

### 三、活动材料

学生自备一张白色纸片和笔。教师准备几张制作大字报的白纸和几只大油性笔。

### 四、活动过程

#### (一) 热身活动

1. 请试着将你心仪的异性形象设计出来，并试着写出你对他（她）的要求以及你具备的能力与责任。

(1) 如果你是女孩，



对他的要求：

- ① \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_

我的能力与责任：

- ① \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_



③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

(2) 如果你是男孩,



对她的要求:

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

我的能力与责任:

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

2. 教师通过一定计分方式, 让学生累分, 让学生称出“爱情”重量及自己的支付能力。

(二) 小组讨论

讨论一

讨论方式。由教师引入话题, 学生分组讨论, 最后各组代表在班上发言。

小小是一个活泼、心思细腻的职校二年级女生, 因为坐在她后排的男孩在实训期间经常主动帮忙给小小留下了深刻的印象。每当男孩向她问候或与她交流学习、攀谈时, 小小都非常兴奋, 甚至一整天的心情都变得异常的好。于是, 小小发现她对那男孩的每一件事都特别关注, 如果男孩不在自己面前或不与她交谈她就会变得坐立不安、情绪低落、心情沮丧。

进入职校的我们, 或许有许多同学有过这样的感觉, 请你想一想:

1. 小小算不算恋爱? 算不算爱情?

\_\_\_\_\_。

2. 小小该如何对待这种烦恼?

\_\_\_\_\_。

## 讨论二

讨论方式。由教师引入话题，学生分组讨论，由小组长根据讨论结果绘制大字报，最后由小组发言人代表小组在班上发言。

如果你遇到了异性朋友的特殊“邀请”或提出“要求”，你觉得自己可以怎样做？

### （三）学生分享感想

爱情是美好的，爱情是有条件的。要想让爱情刻骨铭心，请学会珍惜，把最美好的留在最适当的时候。

### （四）教师总结与点评

## 检测 7.3 你的恋爱观正确吗

### 一、检测要求

我们说健康的恋爱观是爱情幸福的源泉。下面有 16 个相关问题，答案没有对和错，请大家在对应的 4 个选项中选出最符合自己态度的答案。

请回答下列问题，并将总分值与结果对照。

- 1、对爱情的幻想是（ ）
  - A. 具有令人神往的浪漫色彩。（2）
  - B. 能满足自己的情欲。（1）
  - C. 使人振奋向上。（3）
  - D. 没想过。（0）
- 2、希望恋爱如何开始（ ）
  - A. 在工作或学习中逐渐产生。（3）
  - B. 从小青梅竹马。（2）
  - C. 一见钟情，卿我难分。（1）
  - D. 随便。（0）
- 3、对未来妻子的主要要求是（ ）
  - A. 善于理家。（2）
  - B. 别人都称赞她的美貌。（1）
  - C. 顺从你的意见。（1）



- D. 能在多方面帮助你。(3)
- 4、对未来丈夫的要求是( )
- A. 有钱有地位。(0)
- B. 为人正直、有上进心。(3)
- C. 不嗜烟酒, 体贴自己。(2)
- D. 英俊、有风度。(1)
- 5、巩固爱情的最好途经是( )
- A. 满足对方的物质要求。(1)
- B. 用甜言蜜语讨好对方。(0)
- C. 对对方言听计从。(2)
- D. 努力使自己变得更完美。(3)
- 6、在下列爱情格言中, 你最喜欢( )
- A. 生命诚可贵, 爱情价更高。(2)
- B. 爱情的意义在于互相提高。(3)
- C. 有福共享, 有难同当。(2)
- D. 为了爱, 我什么都愿干(1)
- 7、希望恋人和你在兴趣爱好上( )
- A. 完全一致。(2)
- B. 虽不一致, 但能互相联系。(3)
- C. 服从自己的兴趣。(1)
- D. 没想过。(0)
- 8、对恋爱中的意外曲折怎样看?( )
- A. 最好不要出现。(0)
- B. 自认倒霉。(2)
- C. 想办法分手。(0)
- D. 把它作为对爱情的考验。(3)
- 9、发现恋人的缺点时, 你会( )
- A. 无所谓。(1)
- B. 嫌弃对方。(0)
- C. 内心十分痛苦。(2)
- D. 帮助对方改进。(3)
- 10、你对家庭的向往是( )
- A. 能同爱人天天在一起。(2)
- B. 人生有个归宿。(1)
- C. 能享受天伦之乐。(1)
- D. 激励对生活的追求。(3)
- 11、自己有一位异性朋友。你会( )
- A. 征得对方同意才继续交往。(3)
- B. 让对方知道, 但不许干涉。(2)



- C. 不告诉对方,认为是自己的权利。(1)  
D. 因对方态度而决定是否告知。(1)
- 12、看到一位比对方更好的异性,你会( )  
A. 讨好对方。(0)  
B. 保持友谊,必要时再作说明。(3)  
C. 十分冷淡。(2)  
D. 听之任之。(1)
- 13、当你迟迟找不到理想的恋人时,你会( )  
A. 反省自己的择恋标准是否实际。(3)  
B. 一如既往。(2)  
C. 心灰意懒,对婚姻感到绝望。(0)  
D. 随便找一个算了。(2)
- 14、当所爱的恋人不爱你时,你会( )  
A. 愉快地同对方分手。(3)  
B. 毁坏对方的名誉。(0)  
C. 千方百计缠住对方。(1)  
D. 不知所措。(1)
- 15、恋人做出对不起你的事时,你会( )  
A. 采取报复措施。(0)  
B. 到处诉说对方的不是。(1)  
C. 只当自己瞎了眼。(2)  
D. 从中吸取教训。(3)
- 16、认为理想的婚礼是( )  
A. 能留下美好而有意义的回忆。(3)  
B. 有排场,为别人所羡慕。(0)  
C. 亲朋满座,热闹非凡。(2)  
D. 双方父母满意。(1)

## 二、评分方法

根据选中的选项后面所列的分值,累计总分。

## 三、检测结果与说明

0~24分:恋爱观尚未确立,正处于游移不定之中。需要尽快确立自己的恋爱观。

25~36分:恋爱观不够正确,需要注意改进。

37~42分:恋爱观处于一般水平。

43~48分:恋爱观非常正确,值得坚持。



## 单元小结 珍爱生命，展现青春风采

生命是美好的，青春是美丽的。生命，对每一个人来说都只有一次。青春，也是如此。同学们，不要让校园暴力、毒品的危害摧毁了你生命之花的绽放；不要让成长的生理和心理现象的懵懂玷污了你青春之花的美丽。让我们远离校园暴力，远离毒品，珍爱我们的生命；让我们正视成长的生理和心理现象，健康的成长，展现我们的青春风采。



# 附录

## 实训内容及课时安排建议

单元序号及名称	实训内容	实训课时 安排建议
第一单元 我的心理健康吗	心理健康的概念和标准	2
	中职生生理和心理发展特点	2
第二单元 我是谁	我眼中的我	2
	别人眼中的我	2
	我的未来我作主	2
第三单元 缘分的天空	同伴交往助成长	2
	二、学会感恩	2
第四单元 其实我要学	增强学习兴趣和信心	2
	提高学习能力	2
第五单元 让好心情作主	情绪的调适	2
	直面压力和挫折	2
第六单元 天生我才	一、职业生涯设计	2
	在实践中提高职业心理素质	2
第七单元 生命如诗	生命如诗——生命的意义	2
	二、生命如歌——走过雨季	2
大作业或报告会		2
机动		2
合计		34

说明：此安排是参照教育部《心理健康教学大纲》课时要求编制的，各校在教学中可根据实际情况适当调整。





## 参考文献

- [1] 冯戈. 心理健康教程. 南宁: 广西人民出版社, 2005.
- [2] 倪望轩. 心理健康教育. 北京: 科学出版社, 2007.
- [3] 边玉芳. 心理健康. 上海: 华东师范大学出版社, 2007.
- [4] 刘岷. 心理健康教育与辅导教程, 北京: 机械工业出版社, 2008.
- [5] 马彦. 心理健康教育. 北京: 机械工业出版社, 2008.
- [6] 罗华江. 职业生涯设计与实训. 北京: 中国广播出版社, 2008.